

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА
ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

16+
№ 22 (524), ноябрь 2018 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

Компетентно

Простуда
при диабете:
внимание на питание!

**Шапка
в холода:**
НОСИТЬ
НЕЛЬЗЯ
СНЯТЬ

ВЫГОДНЕЕ
ВСЕГО
ПОДПИСКА СРАЗУ
НА ВЕСЬ ГОД
по индексу П8181
«Подписные издания»
Официальный каталог
ФГУП
«Почта России».

**РЕЦЕПТ
ИЗ КОНВЕРТА**
Болят суставы?
Ешьте
куриный суп
с имбирем

Тема номера
Дерматит
и другие кожные болезни



В РАЗГАРЕ ОСНОВНАЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА!
80122 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42965 «Пресса России», П1203 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Чаша терпения переполнена?

ПроПроТен-100

применяется при алкогольной зависимости

При курсовом приёме может помочь
уменьшить влечение к алкоголю
и снизить вероятность рецидивов



Телефон горячей линии **+7 (495) 681-93-00**

Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508

www.materiamedica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

Сегодня в номере лекарственные растения



Стр. 9

Фиалка трехцветная



Стр. 24

Расторопша



Стр. 24

Бессмертник песчаный



Стр. 25

Трамета



Стр. 32

Ряска малая

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Звонок в редакцию: «Подскажите, какую траву попить, а то у меня голова кружится». — «А какой вам диагноз поставили?» — «Некогда мне по врачам ходить, на даче дел невпроворот. Просто дайте рецепт от головокружения». И такие звонки с просьбой «дать простой рецепт, чтобы быстрее помог» — каждый день. Спасибо, дорогие читатели, что доверяете нам. Но, увы, мы журналисты, а не врачи. Мы доносим до вас то, что сказали наши консультанты по поводу того или иного народного метода, их ответы на вопросы. Что-то определенное можно рекомендовать, только когда есть конкретный диагноз.

У того же головокружения может быть масса причин — от слабого вестибулярного аппарата и проблем с давлением, сосудах до остеохондроза, влияния определенных лекарств и т.д. и т.п. И в каждом из этих случаев вспомогательное средство фитотерапии будет разным. А когда начинаем это объяснять, люди обижаются, что мы не помогли. Но как помочь, если «безобидной травкой» можно сделать себе еще хуже? Как раз об этом написал к нам в редакцию доктор медицинских наук А.И. Попов из Беларуси: «Пятьдесят лет я занимаюсь лечением пациентов с урологическими заболеваниями. Встречал много пожилых лю-

дей с жалобами на нарушение мочеиспускания. При этом нередко для улучшения самочувствия они принимали отвары трав, настойки. И все это без предварительного обследования у уролога. Да, подобные народные средства в ряде случаев неплохо устраняют симптомы болезни, но они не лечат. А потом люди приходят с запущенной формой рака предстательной железы... Поэтому прошу вас, чаще напоминайте читателям о необходимости обследования у специалиста. Только после установления диагноза и рекомендаций врача можно говорить о применении народных средств». Полностью с этим согласны.

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

Сегодня в номере

ТЕМА НОМЕРА.

ДЕРМАТИТ И ДРУГИЕ КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Две стороны одной медали	4
Диатез у взрослых?! Бывает и такое	4
Вино, настоящее на дорожке	5
Хмель — внутрь и наружно	5
Целитель деготь	5
Что запускает себорейный дерматит	6
Эмульсия из алоэ	6
Осторожно с баней!	6
Уксус подсушит пятна	8
Целебная «шапочка»	8
Болезнь по наследству	8
Капустный сок стал для мужа чудом!	9
Компрессы и ванна очистят кожу	9
Розацеа — проблема с красивым названием	10
Кожа отражает то, что вы едите	10
ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА	
Нашел управу на остеохондроз	11
Калган помог забыть про язву	11
Вишневая кора нервы успокоит, а черемуховая спину спасет	15
Знакомьтесь: мелкопестник едкий	15
Зубчатка для сердечников	15

КОМПЕТЕНТНО

Не спится?	
Свернитесь в позу эмбриона	12
Когда надпочечники устали	12
Еловое масло избавит от грибка	13
Без синяков и отеков под глазами	13
Почему во сне течет слюна	13
Бандаж при грыже	29
Деменция и болезнь Альцгеймера — не одно и то же	29
МОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	
«На велосипеде езджу круглый год!»	14
Экспрессивное письмо: излейте душу на бумагу	14

НОВЫЙ ПРОЕКТ

Двенадцать привычек, полезных для здоровья	16
Гипотония? «Хрустите» пальцами и приседайте!	16
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!	
Для здоровья суставов — куриный суп с имбирем	17
Чайный детокс	17
На колено — соленый лед	17
Плоскостопие ведет к варикозу?	18
Шапка в холода: носить нельзя снять	18
Эмоциональный герпес	18
Трамета в почете даже у японцев!	25
Простуда при диабете	26
Чесночные рецепты	
против пневмонии	26
Терренкур: лечение ходьбой	33
Луковая шелуха от простатита	33
Свекольные пхали — для сердца!	33
СОВЕТУЕТ АСТРОЛОГ	
Звезды и здоровье. Декабрь	21
Хирургические операции по лунному календарю. Декабрь	25
БОЛЬНОЙ ВОПРОС	
Инсульт по-женски	22
«Пивной» геморрой	22
Гепатит С: приговор отменяется!	24
Пародонтоз: как не остаться без зубов	24
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Измеряю температуру без градусника	28
Диагноз по вкусу	28
НОВЫЙ ПРОЕКТ «ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ!»	
«Несладкий» эксперимент, или Моя жизнь без сахара	30
Вся правда о куриной грудке	30
В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ	
Жизнь без пятен	32
Здоровый позвоночник = сильный иммунитет	32
Моя борьба с псориазом	32

Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Дерматит и другие кожные болезни

Осень — время обострения не только хронических болезней ЖКТ, артритов и радикулитов, но и многих кожных недугов — от псориаза и атопического дерматита до розацеа и др. Чтобы облегчить состояние (один только зуд чего стоит), нужна атака по всем фронтам: и с помощью наружных средств и препаратов для приема внутрь, и диеты, и фитотерапии. Главное — разумно все это сочетать, чтобы не навредить.

На вопросы читателей отвечает врач неотложной помощи Ирина Викторовна ТОЛОЧИН (г. Киев)

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

У меня время от времени появляются красные пятна и высыпания на лице и груди. Сильно зудят. Сначала врачи говорили, что это аллергия, потом — дерматит. Хотя лечение почти не меняли. Но болезни-то разные. А жена только в народную медицину верит, говорит — нужны травы. Но какие?

Николай ПАНАМАРЧУК, г. Умань

Ответ. Пищевая аллергия и большинство дерматитов имеют одну и ту же природу — аллергическую. Поэтому и лечение у них аналогичное. Первое, что необходимо, — вычислить и исключить контакты с аллергеном (для этого нужно пройти обследование). А затем — лечение, назначенное врачом. Любое аллергическое состояние небезобидно и без соответствующей терапии может привести к серьезным осложнениям. Хорошо снимают воспаление и кожный зуд ванны с крепким отваром травы череды или цветков ромашки. Они станут отличным дополнением к основной терапии. 1 ст. сухого сырья залить 2 л кипятка, настоять полчаса, процедить и вылить в ванну с температурой воды 37 градусов. Такие процедуры можно проводить перед сном ежедневно, пока не очистится кожа.

! Противопоказание: индивидуальная непереносимость.

Диатез у взрослых?! Бывает и такое

У меня на лице и шее появились зудящие высыпания. Врач сказал, что это атопический дерматит. Насколько знаю, такой диагноз ставят детям. А мне 43, и с такой проблемой не сталкивалась. Как быть?

Алиса ХОМАЦКАЯ, г. Киев

Ответ. Атопический дерматит — очень распространенное хроническое заболевание аллергической природы. Возникает недуг у тех, кто имеет генетическую предрасположенность к аутоиммунным процессам. Чаще всего заболевание диагностируют в детском возрасте. Но иногда случается, что первые проявления наблюдаются у взрослых.

Основные симптомы — сильный кожный зуд, сыпь, сухость кожи вплоть до трещин, а если в расчесанные места попадает инфекция, то и гнойнички. Высыпания обычно локализуются на лице, шее, груди, руках, подколennых областях и внутренних частях локтей.

Прежде всего, необходимо исключить контакт с аллергеном. Врач обычно назначает антигистаминные препараты, противовоспалительную терапию и в дополнение — наружные средства (о них далее).

Важно также придерживаться предписанной врачом диеты. При соблюдении всех ре-

комендаций можно достичь стойкой ремиссии.

Масло с прополисом. Кусочек прополиса весом 10 г (половина спичечного коробка) заморозить, затем натереть на терке, залить 1 ст. оливкового масла (200 мл) и прогреть на водяной бане или в духовке при температуре 120-150 градусов 40 минут. Остудить, процедить, хранить в холодильнике в темной стеклянной таре. Смазывать кожу дважды в день, пока не пройдут сыпь и шелушение.

! Противопоказание: аллергическая реакция на пчелопродукты.

Помогает быстрее справиться с аллергией вымытая, высушенная и смолотая в порошок скорлупа куриных яиц (без пленки). Принимать по 1 ч.л. два раза в день во время еды с 10-15 каплями лимонного сока на протяжении полутора-двух месяцев.

! Противопоказания: онкологические заболевания, аллергия на цитрусовые, камни в почках, повышенный уровень кальция в крови.



“ По данным ВОЗ, заболеваемость атопическим дерматитом в мире за последние 20 лет выросла вдвое. Причем его проявления могут начаться в любом возрасте.

ВИНО, НАСТОЯННОЕ НА ПОДОРОЖНИКЕ

Пропустите через мясорубку пять свежих листьев подорожника или измельчите в порошок три столовые ложки сухих.

Влейте семьдесят миллилитров натурального белого сухого вина.

Настаивайте неделю, периодически взбалтывая. Процедите, храните в холодильнике.

При дерматите (любом его виде) смазывайте воспаленные участки кожи два-три раза в день до улучшения.

! *Противопоказание: индивидуальная непереносимость. — Ред.*

Агнешка ШАМРАЙЧУК, травница, Винницкая обл.

От редакции

■ Может ли псориаз передаваться по наследству?

■ Что делать с баней при кожных проблемах — позволять себе это удовольствие для души и тела или отказаться?

Читайте далее в теме номера.

Хмель — внутри и наружно

Настой. Заполнить стакан на четверть измельченными сухими молодыми шишками хмеля и залить кипятком доверху. Настоять полчаса, процедить. При дерматите пить по 50 мл три-четыре раза в день до еды до улучшения состояния кожи.

Или по 1 ч.л. шишек хмеля и травы череды залить 150 мл кипятка, настоять час, процедить. Выпить за раз перед сном. Курс — до улучшения. Дозировку не превышать!

! *Настоем можно также смачивать пораженные участки кожи несколько раз в день.*

Отвар. При дерматите эффективен отвар шишек хмеля и корня аира. Смешать по 1 ч.л. сухого сырья, залить 1 ст. воды. Выдержать на кипящей водяной бане пять минут, настоять под крышкой до остывания, процедить. Отваром смачивать пораженные участки кожи.

Масло. Пол-литровую банку плотно заполнить измельченными шишками хмеля. Залить доверху оливковым маслом холодного отжима. Настоять неделю в темном месте, ежедневно встряхивая.

Процедить и оставить в темном месте еще на три дня. При необходимо-

сти смазывать шелушащиеся участки кожи.

! *Средства из хмеля противопоказаны для приема внутрь при гормонозависимых опухолях. — Ред.*

Елена ПОЛИЩУК, травница, Винницкая обл.



“ В стадии ремиссии атопического дерматита при мытье под душем или в ванне необходимо учитывать главное правило — все делать щадяще, то есть без мочалки и мыла.

Целитель деготь

Уникальность средств на основе дегтя в том, что они не только останавливают воспалительный процесс при всех видах дерматита, но и помогают коже быстрее восстановиться. Поэтому деготь применяют также при псориазе, экземе и других кожных заболеваниях.

СЛОЖНАЯ МАЗЬ

Смешать по 30 г аптечного рыбьего жира и порошка тополиных почек, по 50 г смолотых в порошок семян дурмана обыкновенного и свежей мякоти листьев алоэ. Настоять в темном месте четыре-пять дней. Процедить, добавить 120 г березового дегтя (можно использовать жидкий аптечный раствор), настоять еще три-четыре дня. Хранить в холодильнике. Смазывать пораженные участки кожи до заживления.

МЕДОВО-ДЕГТЯРНАЯ

Смешать по 2 ст.л. дегтя, меда, касторового масла и взбитый сырой яичный желток. Хранить в холодильнике не больше недели. Смазывать воспа-

ленную кожу два-три раза в день до заживления.

Если использовать для лечения аптечный деготь неразбавленным, нужно начинать с одного смазывания в день. Через два-три дня перейти к двум смазываниям. Еще через два-три использовать деготь три раза в день до полного восстановления кожи.

ДЕГОТЬ С МАСЛОМ И СПИРТОМ

При запущенном хроническом дерматите используют мазь из натурального сливочного масла, березового дегтя и спирта, взятых в одинаковых частях. Начать с небольшого количества мази, чтобы долго не хранить. Смазывать пораженные участки кожи два-три раза в день три-четыре дня. За-

тем приготовить мазь более сильной концентрации — на три части дегтя взять по одной части масла и спирта. Смазывать до полного заживления. Можно добавить в мазь сырой куриный желток. Хранить такое средство в холодильнике не более недели. При необходимости готовить свежее. Более простой вариант — смешать деготь только со сливочным маслом 1:1. Применять два-три раза в день до улучшения состояния кожи.

! *Деготь и средства с ним противопоказаны при индивидуальной непереносимости, острых заболеваниях печени и почек, беременности. — Ред.*

Наталия ЛЕГКУН, травница, Винницкая обл.

Что запускает себорейный дерматит

У меня сильная перхоть на голове, стали шелушиться и краснеть крылья носа. Врач поставил диагноз «себорейный дерматит». Раньше никогда подобных проблем не было. Что их спровоцировало? Могло ли так сказаться то, что я недавно очень сильно перенервничала?

Марина ПОНОМАРЕНКО, г. Смела

*Отвечает врач-терапевт высшей категории
Елизавета Степановна ВАСЮТА (Киевская обл.)*

Себорейный дерматит — это воспалительный процесс на участках кожи, богатых сальными железами. Чаще всего он затрагивает голову, лицо, грудь, подмышечные впадины. Вызывают заболевание грибки, которые в норме живут на коже у большинства людей. Однако при определенных условиях они могут провоцировать воспаление.

Чаще всего пусковым механизмом становятся гормональные сбои, нарушения в работе иммунитета или нервной системы. В дополнение к назначенному лечению очень важно ограничить в рационе сладкое, жирное, копченое, острое. Это поможет наладить работу сальных желез.

Дополнить терапию можно средствами народной медицины. Довольно эффективна кашица из лука, чеснока и репейного масла, взятых в соотношении 2:1:2. Смесь втереть в кожу головы, укрыть полиэтиленом или надеть резиновую шапочку, держать полчаса. Смыть детским или специальным аптечным шампунем от себорейного дерматита. Достаточно делать такие процедуры два раза в неделю до улучшения состояния.

Шелушащуюся кожу крыльев носа можно по мере необходимости смягчать оливковым или кокосовым маслом, предварительно протерев ее влажной губкой, чтобы удалить омертвевшие чешуйки.

ЭМУЛЬСИЯ ИЗ АЛОЭ

Это средство хорошо восстанавливает кожу при любых видах дерматита. Для его приготовления срезанные листья алоэ



выдержите в холодильнике 10-12 дней. Отожмите из них сок вместе с мякотью. Смешайте с аптечными эвкалиптовым и касторовым маслами в равных частях. Храните эмульсию в холодильнике. Смазывайте пораженную кожу два-три раза в день до улучшения состояния.

Можно смешать сок алоэ с касторовым маслом и добавить ланолин или эмульсионный воск в соотношении 5:5:1. Хранить в холодильнике. Использовать так же. Противопоказаний для наружного применения средств из алоэ нет, кроме индивидуальной непереносимости.

*Наталья ЛЕГКУН,
травница, Винницкая обл.*

Попариться в баньке со свежим ароматным березовым веничком — для многих излюбленный ритуал. Полезно и для души, и особенно для тела. Но при кожных проблемах отношения с баней следует выстраивать осмотрительно.

Осторожно с баней!

КОГДА МОЖНО

При большинстве неинфекционных и незаразных заболеваний кожи (псориаз, хроническая экзема, хроническая и узелковая чесотка) в стадии ремиссии в баню можно. Но — в щадящем варианте, без грубого механического воздействия. Банные процедуры способствуют притоку крови к коже, усилению потоотделения, улучшается отхождение верхнего слоя эпидермиса, усиливаются обменные процессы.

Но в каждом конкретном случае кожные болезни могут иметь как местные, так и общие симптомы. Поэтому лучше проконсультироваться с дерматологом, чтобы не навредить. И самому обязательно наблюдать за своим состоянием.

КОГДА НЕЛЬЗЯ

Баня и сауна противопоказаны при заразных инфекционных болезнях кожи (чесотке, стригущем лишае), грибковых заболеваниях (дермато-



микозах) и имеющих кожные проявления (кори, ветрянке).

Запрещены банные процедуры в стадии обострения любых кожных болезней. Пот может разъедать высыпания, заживающие ранки могут лопаться, обостряя процесс. И еще: использование веников, массажей, скрабов травматично для больной кожи.

Ирина ДОВЖЕНОК, ведущая семинаров по травоведению и целительству, кандидат фармацевтических наук, г. Харьков

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ АРТРИТ?

Для этого существует несколько способов. Давайте их рассмотрим.

Самостоятельная диагностика

Первые признаки артрита проявляются болью в одном или нескольких суставах. Вначале болевой синдром умеренный, на который часто пациенты не обращают внимания. Со временем интенсивность боли может варьироваться от слабой до очень сильной. При воспалении суставов могут наблюдаться: скованность, покраснение, отек и припухлость, нарушение двигательной функции в области сустава. Если вы у себя заметите тревожные симптомы артрита, сразу же обращайтесь к врачу. Без своевременного лечения болезнь может вызвать серьезные осложнения.

К какому врачу обратиться

Если вы столкнулись с заболеванием впервые, рекомендуется обратиться к своему участковому терапевту. Врач проведет опрос по поводу жалоб, сделает первичный осмотр суставов и назначит дополнительные методы диагностики. После того, как будет поставлен предварительный диагноз, направит на консультацию к ревматологу, ортопеду или травматологу.

Сдаем анализы

Выявляют артрит на основании результатов анализов крови и мочи. При общем и

биохимическом анализе крови врач обязательно обращает внимание на показатели гемоглобина, СЭО, СРБ, на содержание общего белка и другие показатели. Значительные отклонения от нормы в моче наблюдаются при запущенном течении заболевания. Еще могут назначить иммуноферментные исследования при обнаружении хронического артрита. Однако, чтобы получить наглядную картину состояния сустава, лабораторных анализов мало.

Лучевая диагностика

Рентген. Используется для диагностики травм, переломов, трещин костей и вывихов суставов. Помимо этого, может выявлять заболевания суставов и костей, но только в запущенных стадиях.

Компьютерная томография (КТ). У этого рентгеновского снимка более высокая информативность. Позволяет установить диагноз на ранних стадиях заболевания. Хорошо визуализирует сустав.

МРТ суставов

Прохождение магнитно-резонансной томографии суставов (МРТ) гарантирует точность постановки диагноза. С его помощью выводится на экран трехмерное изображение всех тканей суставов в хорошем качестве. МРТ считается наиболее безопасным методом, так как осуществляется при помощи радиоволн и магнитного



излучения. Поэтому с его помощью можно отслеживать стадии развития заболевания.

Основные методы лечения

Лечение артрита – процесс длительный и комплексный, поэтому сразу запаситесь терпением. План терапии разрабатывается лечащим врачом индивидуально под каждый конкретный случай. Из основных направлений можно выделить:

- **Физиотерапия.** Применяются физиопроцедуры чаще всего после обострения заболевания. Это может быть курс лучевого воздействия, магнитного поля, ультразвука или электрофореза.
- **ЛФК.** Правильно подобранные упражнения помогают укрепить и разработать сустав, а также предотвратить застойные явления. Комплекс рекомендуется выполнять несколько раз в день.
- **Витаминотерапия.** Прием витаминов, минералов и аминокислот (аргинин, метионин) способствует строению новых тканей.
- **Медикаментозное лечение.** Чаще всего назначают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). В дополнение используют мази и гели.

Вольтарен* 12 часов
– это единственный гель,
который нужно наносить
всего два раза в день¹



**Он проникает глубоко к суставу
и накапливается, помогая облегчить боль
и уменьшить воспаление на срок до 12 часов²
Вольтарен* – в 2 раза дольше против боли³**

¹Среди линейки Вольтарен. ²Инструкция по медицинскому применению препарата. ³По сравнению с Вольтарен Эмульгель 1%, CHRUS/CHVOLT/0028/18. РУ ЛП-002267 от 04.10.2013.
*Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлаксоСмитКляйн АО «ГлаксоСмитКляйн Хелскер», РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, +7 495 777 98 50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В северных регионах с продолжительной зимой и коротким прохладным летом псориаз встречается гораздо чаще. Его может спровоцировать общее переохлаждение организма, длительная простуда, тяжелый грипп.

Уксус подсушит пятна

Псориаз проявился у меня недавно, есть пару пятен на спине и лице. Как-то разговорились с коллегой, у него, оказывается, та же проблема. Так вот он рассказал, что спасается яблочным уксусом. Разводит водой 1:3 и смазывает пятна несколько раз в день, пока те не перестанут зудеть и шелушиться. На мой взгляд, странный метод, но вдруг поможет... Стоит ли этим рецептом воспользоваться?

Валерий КЛУБИН, г. Одесса

Комментирует врач-терапевт
Ольга Павловна ШИЛКО (г. Харьков)

Яблочный уксус немного подсушит псориазные бляшки. Но только лишь наружное влияние ничего не решит. Искать причину болезни нужно внутри организма, воздействовать на внутренние органы, улучшая их работу и снижая таким образом нагрузку на кожу.

Для снятия зуда при псориазе предлагаю использовать увлажняющую эмульсию. В 2 ст.л. любого нейтрального крема, например детского, добавьте три капли натурального яблочного уксуса. Смазывайте пораженные участки тела три раза в день до полного впитывания состава. Курс — до нормализации состояния кожи.

Свои рекомендации дает фитотерапевт
Лидия Михайловна БАЗЛОВА (г. Новосибирск)

Соглашусь с тем, что нужно браться за лечение организма изнутри, то есть очистить его от токсинов и шлаков, так как все органы — контролеры нормального обмена веществ, тесно связанного с состоянием кожи. Один лишь уксус в поле не воин.

Предлагаю сбор, который поможет восстановить обмен веществ. Смешайте в равных частях измельченные сухие корни одуванчика, пырея, лопуха и цикория. 1 ст.л. сбора залейте 300 мл кипятка. Настаивайте в термосе два часа, процедите. Выпейте в течение дня в два-три приема до еды. Курс — до улучшения состояния. Необходимо также соблюдать диету — без жирного, жареного, копченостей, химически перегруженных продуктов.

ЦЕЛЕБНАЯ «ШАПОЧКА»

С детства я помнила дедушку в кепке. Он носил ее даже летом, потому что болел. Вся голова у него была в псориазных бляшках, которых он жутко стеснялся и тщательно скрывал.

Для лечения собирал и сушил плоды с можжевельного кустарника, что рос возле дома. Не в сезон их можно отыскать в аптеке. 2 ст.л. этих ягод заливал 0,5 л кипятка. Настаивал час, процеживал и выпивал настой за день в три приема. Курс — до исчезновения бляшек.

На ночь бабушка делала ему целебную «шапочку». Несколько свежих веточек герани кроваво-красной обдавала горячей водой и обкладывала ими голову дедушке. Покрывала компрессной бумагой и обвязывала все платком. В этой «шапочке» он и спал.

За три летних месяца кожа на голове у дедушки очистилась, и кепка ему больше не понадобилась.

Ольга МОЛОСТОВА,
травница, г. Никольск

Болезнь по наследству

Может ли псориаз передаваться по наследству от родителей к детям?

Валентина ГОМОРОВА, г. Калинин

Отвечает врач-терапевт
Анна Родионовна БЕЛОВА
(г. Минск)

Если один из родителей болен псориазом, это совсем не означает, что заболевание проявится и у детей.

Речь идет не о самом недуге, а лишь о предрасположенности к нему. Генетический фактор — одна из причин. Болезнь может не проявиться до поры до времени. Но стоит возникнуть какому-либо из провоцирующих моментов — эмоциональный стресс, перегрузки на работе, накопившаяся усталость, аллергическая реакция, резкий дисбаланс гормонального фона — и болезнь способна «выстрелить».

Как подстраховать себя? Что делать для профилактики? В семье, находящейся в группе риска по наследственности, важно правильно питаться (избегать потенциально аллергенных продуктов), вовремя санировать (излечивать) очаги хронических инфекций в организме, укреплять иммунитет. Все это, вместе взятое, поможет максимально уменьшить вероятность развития псориаза.

Капустный сок стал для мужа чудом!

Псориаз у мужа начинался с мелких бляшек по всему телу, а затем пятна проявились на голове сплошной коркой. Чего только не предпринимали: и гормональные мази, и различные эмульсии, шампуни. Одновременно супруг принимал препараты, очищающие печень. Зуд был очень сильный. Спасали ледяные ванны: каждый вечер муж, придя с работы, прыгал в воду и тут же, бедняга, выскакивал.

Совершенно неожиданно сработало народное средство, в которое он не верил, и мне с большим трудом удалось убедить хотя бы попробовать. А «чудом» оказалась обычная кваше-

ная капуста. Главное — именно квашеная, а не маринованная, то есть без уксуса. Из нее я отжимала сок и обильно смачивала им голову мужа. Сверху он надевал полиэтиленовый пакет и теплую шапку. В таком «прикиде» проводил все вечера, а на выходные дни оставлял «капустную» шапку на всю ночь. В течение первых трех дней сошли корки, а пятна побледнели. Лечение продолжил до полного очищения кожи. Это наша радость и маленькая победа над псориазом. Очень советую попробовать! Конечно, все очень индивидуально, но это того стоит.

По материалам сайта livejournal.com

Комментирует
провизор
Ольга Олеговна
СПИРИДОНОВА
(г. Минск)

В качестве дополнительной терапии к основному лечению можно попробовать. В состав капустного рассола входят различные витамины, минералы, которые устраняют отечность, воспаление. Также раствор смягчает кожу, способствуя отторжению ороговевшего слоя клеток, а новые питает полезными микроэлементами, способствуя их быстрому росту.

«Я победил псориаз! Реальные истории исцеления»

На протяжении всей истории человечества тысячи людей — от простых смертных до знаменитостей — страдали и страдают от псориаза.

Не будучи опасной для жизни, эта болезнь тем не менее относится к числу тяжелых и хронических. Представить страшно: миллионы людей просыпаются каждое утро с одной мыслью: что делать, как избавиться от назойливых пятен?..

Возможно, вы найдете для себя ответ в первом номере спецвыпуска «Народного доктора» «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления».

В нем мы собрали рассказы людей, живущих с диагнозом «псориаз», которые не понаслышке знают о том, как много зависит от грамотно подобранной наружной терапии и средств для приема внутрь, от очищения организма, диеты и многого другого.

Поговорим и о том, чем может помочь народная медицина.



Вы еще можете подписаться на спецвыпуск. Индексы см. на 4-й стр. обложки

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!
В ПРОДАЖЕ
С 29 ЯНВАРЯ
2019 ГОДА!**

У моей дочери псориаз проявился после развода. Хочу поделиться рецептами, которые ей помогают, в надежде на то, что они пригодятся кому-то еще.

Компрессы и ванна очистят вашу кожу

КОМПРЕССЫ И ПРИМОЧКИ

■ Ежедневно дочь наносила на пораженные участки тела кашицу из натертой на терке небольшой картошки, закрепляла бинтом. Держала два часа.

! Курс здесь и далее — до облегчения состояния. Компрессы и примочки лучше чередовать.

■ Горсть сухих цветков ромашки аптечной заливала кипятком так, чтобы они были лишь покрыты водой, настаивала 30 минут, процеживала. Марлю пропитывала настоем, прикладывала к пораженной коже, закрепляла, как компресс. Держала ночь.

■ 2 ст.л. сухой травы хвоща полевого заливала 1 л теплой воды, доводила

до кипения и томила пять минут. Настаивала пять-шесть часов в термосе. Смазывала отваром пораженные участки тела несколько раз в день, не втирая.

ВАННА

Смешивала по 1 ст. сухой травы тысячелистника, фиалки трехцветной и листьев ежевики. Заливала 3 л воды, кипятила на малом огне пять минут, процеживала. Вливала в ванну с температурой воды 37 градусов. Принимала в течение 20 минут перед сном, слегка растирая (очень аккуратно!) псориазные бляшки. Курс — десять-двенадцать процедур через день.

Ольга КУЛЯГИНА,
травница, г. Никольск

Наш консультант — врач-дерматолог Светлана Сергеевна ЯКУБОВСКАЯ (г. Минск)

Розацеа — проблема с красивым названием

Пришла к косметологу на чистку лица, а она огорчила тем, что у меня, скорее всего, розацеа, и нужна консультация дерматолога. В последнее время я действительно наблюдаю какое-то покраснение кожи. Розацеа — это что-то серьезное?

Юлия, звонок в редакцию

Ответ. Розацеа — хроническое воспалительное, нередко рецидивирующее заболевание кожи лица. Болезнь, к сожалению, не излечивается, но при верном индивидуальном подборе лечения и ухода она может входить в ремиссию или «затихать».

Встречается не так уж и редко. Болеют женщины и мужчины старше 40 лет, но все же женщинам (особенно со светлой кожей и голубыми глазами) этот диагноз выставляют намного чаще.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

1 этап. Беспокоит внезапное покраснение лица с чувством жара, покалывания, жжения в области щек, носа после воздействия тепла, горячей пищи, алкоголя, волнений, которое вскоре бесследно исчезает.

2 этап. Постепенно покраснение лица становится постоянным, на коже появляются красные тонкие сосудики (телеангиоэктазии).

3 этап. На лице образуются плотные высыпания

красного цвета, сопровождающиеся зудом, жжением и существующие длительно (неделями), могут даже нагнаиваться.

При отсутствии лечения болезнь прогрессирует — появляются узлы, гнойнички, инфильтраты.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ

■ Это связано с повышенной активностью защитной системы кожи, ее агрессивной реакцией на окружающие факторы, которые воспринимаются как повреждающие: солнце, тепло, холод, стресс, гормональные изменения, «агрессивная» косметика (кислоты, спирты и др.), некоторые лекарства.

■ Также выявлена связь с проблемами желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

В отличие от акне, высыпания не оставляют после себя рубцов, на лице нет черных точек или комедонов.

ЛЕЧЕНИЕ

Как уже говорилось выше, розацеа лечится, но, увы, не излечивается полностью.

Поможет:

■ применение холодных примочек с настоем чая, трав, раствор оксиметазолина;

■ отказ от гормональных мазей;

■ лечебная косметика на основе серы;

■ длительное применение мини-доз антибиотиков, при тяжелых формах рекомендуют ретиноиды (назначает врач);

■ отказ от эфирных масел, скрабов, косметики с высоким содержанием спирта.

Кожа отражает то, что вы едите

Слышал, что определенная диета может помочь при кожных проблемах. Так ли это?

Андрей К., г. Минск

Ответ. Да. Связь питания с состоянием нашей кожи давно доказана и подтверждена врачами и пациентами.

Итак, что нужно знать об особенностях рациона при кожных болезнях...

ПРИ ПСОРИАЗЕ

Продукты, содержащие глютен (большинство злаковых — пшеница, рожь, овес, ячмень и изделия из них), могут ухудшать течение псориаза, а вот средиземноморская диета, наоборот, — улучшать.

В ее составе:

■ ежедневно — рис, булгур, низкокалорийные крупы, гречка, бобовые; овощи и фрукты; орехи, семечки, сухофрукты; оливковое

масло, сыры и кисломолочные продукты;

■ от одного до шести раз в неделю — морепродукты; постное мясо птицы; картофель; яйца;

■ не более одного раза в неделю — красное мясо; сладости;

■ умеренное потребление красного вина, обычно с пищей.

Благоприятно скажется на коже дополнительный прием витамина D₃, рыбьего жира, витаминов группы B, селена.

АКНЕ

Доказано, что продукты с высоким гликемическим индексом (пиво, булочки, жареный картофель, мюсли, шоколадные батончики, чипсы и др.) способствуют ухудшению течения акне. А диеты с низкой гликемической нагрузкой могут значительно улучшать состояние кожи лица, уменьшать воспаления.

Польза будет

от дополнительного приема:

■ витамина A (печень трески и говяжья, морковь, желток),

■ Омега-3 жирных кислот (рыба и морепродукты, шпинат, брокколи),

■ цинка (пшеничные отруби, семечки подсолнечника, твердые сыры),

■ клетчатки (свежие фрукты, овощи, сухофрукты),

■ антиоксидантов (чернослив, какао, имбирь, изюм, грецкие орехи, красная фасоль).

РОЗАЦЕА

Многие врачи и пациенты отмечали ухудшение состояния кожи при злоупотреблении пряностями, соусами, помидорами, шоколадом, цитрусовыми, алкоголем, горячим чаем, кофе.

Очень полезны продукты с высоким содержанием клетчатки.

Рецепты читателей комментирует провизор
Ольга Олеговна СПИРИДОНОВА (г. Минск)

Нашел управу на остеохондроз

Остеохондроз — настоящий бич нашего времени. Избавиться от него полностью, к сожалению, не удастся, но приостановить прогрессирование реально. И помогает мне в этом вопросе пырей — он прекрасно гонит соли из организма. 2 ст.л. измельченных сухих корневищ пырея ползучего заливаю вечером 0,5 л кипятка. Настаиваю ночь в плотно закрытой посуде. Утром процеживаю и пью по полстакана три раза в день до еды до улучшения состояния.

Владимир ЕМЕЛЬЯНЕНКО, г. Орел

Комментарий. Пырей ползучий ценен уже тем, что очищает организм от радионуклидов. Препараты на его основе — хорошее средство при недугах, связанных с нарушением солевого обмена: метаболических артритах и остеохондрозах.

А еще отвар пырея ползучего помогает справиться с хронической усталостью.

БЕССОННИЦА, УСТАЛОСТЬ

4 ст.л. измельченных сухих корневищ на 5 ст. кипятка. Варить на малом огне, пока не испарится примерно четверть объема. Принимать по 2 ст.л. четыре раза в день до еды. Курс — две-три недели.



Строго придерживаться дозировки. При длительном лечении гипотоникам следить за состоянием. Не принимать при остром панкреатите и обострении язвы желудка.

КАЛГАН ПОМОГ ЗАБЫТЬ ПРО ЯЗВУ

Заживить язву желудка моей дочери помог такой рецепт.

1 ст.л. измельченных сухих корней калгана заливала 0,5 л кипятка, держала час под крышкой на малом огне. Жидкость сливала в отдельную емкость, а корни повторно заливала 0,5 л кипятка, укутывала, настаивала два часа, процеживала. Соединяла две порции. Выпивала все в течение дня небольшими порциями. Через неделю боли ушли. Но дочь лечение не закончила и пила настой еще три недели. При этом, конечно, придерживалась строгой диеты.

Евгения РОМАНОВА, г. Смоленск

Комментарий. Препараты на основе корня калгана — эффективное средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Рекомендую.



Но: строго соблюдайте дозировку!

«СаганДали» в подарок каждому!

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



**СПЕЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ
ТОЛЬКО ДО 20 ЯНВАРЯ**

**ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ 0546**

**И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ»
НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ **8-800-100-24-91**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» — самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна.



НЕ СПИТСЯ? СВЕРНИТЕСЬ В ПОЗУ ЭМБРИОНА

Одно время переживала сильный стресс. На фоне этого трудно было засыпать: до трех ночи «считала овец». Попробовала принимать снотворное, но после него наутро очень тяжелая голова. Перерыла кучу разных советов и стала поочередно опробовать на себе. Сработали два.

■ Насыпаю в два небольших хлопчатобумажных мешочка крупную соль, нагретую на сковороде до теплой. Кладу на низ живота — по одному в пах у сгиба ног — и держу, пока не остынут.

■ Поза эмбриона. Лежа подтягиваю колени к груди, обнимаю их руками и тянусь, чтобы коснуться головой. Хорошо растягиваю позвоночник. Затем расслабляю тело. Повторяю так раз пять.

Хотите — верьте, хотите — нет, даже не помню, как засыпаю!

Светлана КОРЯКИНА, г. Ярославль

Комментирует йогатерапевт, мастер тибетского массажа, специалист по традиционным системам оздоровления и Аюрведической медицине
Наталья Александровна РАСПОПИНА (г. Барнаул)

С точки зрения традиционной тибетской медицины, паховая зона — место расположения Нисходящего Ветра, отвечающего в том числе за нервную систему.

А расстройства Ветра — стресс и перевозбуждение — как раз являются причиной бессонницы. Основные свойства Ветра — подвижность и холод — лечат теплом. Прогревание стоп и точек в центре ладоней также будет успокаивать и помогать при бессоннице.

Воздействие теплом на паховую зону активизи-

рует также парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление, успокоение и сон.

Тем не менее прогревание имеет и противопоказания: повышенная температура тела, воспалительные процессы, локальное воспаление или опухоль паховых лимфоузлов.

Поза эмбриона (из йоги) тоже активизирует парасимпатическую нервную систему и является психологически комфортной, особенно в период стресса.

Когда надпочечники устали...

Давно уже не чувствовали себя бодрым и выспавшимся? Только избавились от простуды, как снова насморк и температура? Возможно, дело не в сквозняках и авитаминозе, а... в кортизоле.

Гормон стресса кортизол нужен нашему организму для нормальной жизни. Когда его уровень в норме — эмоциональный фон в порядке, снижается воспаление, в норме вес тела. Кроме того, кортизол «организует» работу эстрогена, тестостерона и гормонов щитовидной железы. А вырабатывают его надпочечники, когда чувствуем угрозу, страх, стресс.

Но в современной жизни мы практически постоянно находимся в этом состоянии. И если при этом пить много кофе, сидеть на низкоуглеводных диетах, работать сверхурочно, кортизолный скачок не заставит себя ждать. Постоянно повышенный кортизол — это бессонница, лишний вес, непроходящее беспокойство, хроническая усталость, частые простуды и т.д. и т.п.

ДИАГНОСТИКА

Как правило, самый низкий уровень гормона около трех утра. Затем он начинает интенсивно расти, достигая максимума в 8.00. Стресс же провоцирует скачки гормона.

ЧТО ГОВОРIT О ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ КОРТИЗОЛА

Утром

Редко спите без пробуждения всю ночь; энергия резко падает около полудня; ум по пробуждении охвачен бурным потоком мыслей.

Днем

Одновременно и опустошение, и силы двигаться вперед; возбужденная речь; постоянное отставание от графика; легко раздражаетесь.

Вечером

Подъем сил; легко заниматься спортом; долго засыпаете, иногда это практически невозможно; беспокойство и волнение; нравится работать по ночам.

ЕСЛИ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА ПОНИЖЕН

Длительно завышенные показатели гормона могут привести к тому, что он... полностью исчезнет. Это состояние еще называют синдромом «усталости надпочечников».

Причина — долгие, интенсивные стрессы, периоды нерегулярного сна и общее отсутствие физического и психического отдыха.

Вот это вы точно почувствуете: ощущение опустошения даже после полноценного сна. Засыпаете буквально «на ходу». Чтобы набраться энергии, нужно выпить несколько чашек крепкого кофе и/или высокоинтенсивные тренировки. Но и этого не хватает надолго...

Юлия ЮСИПОВА, специалист по превентивной и антивозрастной медицине, практикующий врач тибетской медицины, врач-фитотерапевт, г. Москва

О том, как нормализовать уровень кортизола, мы расскажем в следующем номере. — Ред.

Еловое масло избавит от грибка

Трещины на губах, обветренная и сухая кожа рук — явный признак наступления холодов. А ведь помочь коже несложно, нужно только приготовить простую мазь. Лечит она грибок, раны, порезы, ожоги, мозоли, геморрой. Достаточно смазывать пораженные места один-два раза в день до полного излечения.

В небольшой глиняный горшочек до самого верха поочередно уложите тонкими слоями сливочное масло и нарезанную свежую еловую хвою из расчета 1:2. Накройте крышкой, а стыки для герметичности замажьте тестом (вода + любая мука). Томите в духовке около восьми часов при температуре 60 градусов. Показатель готовности — иголки: они должны стать мягкими, болотного цвета. Все это можно проделать и на водяной бане. Готовое масло процедите через несколько слоев марли и разлейте в стерильные емкости. Небольшое количество можно оставить в холодильнике, а остальное убрать в морозилку для длительного хранения. Удобно хранить мазь в контейнерах для льда.

Татьяна ЩЕРБАКОВА,
травница, г. Москва



“Достаточно
смазывать
пораженные места
один-два раза в день
до улучшения.”

Без синяков и отеков под глазами

Проблемы с почками часто сказываются на лице. Отеки, синяки под глазами — совсем не редкость в таких случаях. Чтобы улучшить состояние кожи вокруг глаз и убрать мешки, советую полезный утренний ритуал.

1 ч.л. пищевой соды растворите в 0,5 ст. крепкого черного чая, остудите. В теплом растворе смочите ватные диски и приложите к отекам местам на 15 минут. Затем протрите лицо льдом из отвара петрушки (1 ст.л. сухой зелени на 1 ст. воды). Далее — массаж. Делайте одновременно обеими руками.

■ Указательным и средним пальцами мягко проводите круговыми движениями возле внешних уголков век 10 раз по часовой стрелке.

■ Этими же пальцами сначала аккуратно трижды проведите по нижнему веку от виска к переносице, а

затем так же по верхнему. Повторите то же от переносицы к вискам.

■ Подушечками пальцев постучите по нижним и верхним векам.

■ Подушечкой среднего пальца прижмите внешний угол века и легонько помассируйте. Продолжая, двигайтесь по нижнему краю глазной орбиты до переносицы. Придавите внутренний угол века и так же помассируйте с легким нажимом.

■ Закончите легкими постукивающими движениями вдоль верхнего и нижнего века, висков и носа.

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, травница,
пос. Лесной Городок Московской обл.

ПОЧЕМУ ВО СНЕ ТЕЧЕТ СЛЮНА...

Слюноотделение — естественный процесс работы организма. В сутки выделяется от одного до двух литров слюны или примерно от 2 до 5 мл в течение десяти минут, и это нормально. Но если мокрая от слюны подушка по утрам — ваш случай, вот что может быть тому причиной.

Воспаления или опухоли слюнных желез. В острой стадии воспаление сопровождается припухлостью в области железы, повышением температуры тела, иногда выделением гнойного содержимого. При доброкачественных и злокачественных опухолях повышенное выделение слюны — один из первых признаков.

Острые респираторные вирусные инфекции, инфекционно-воспалительные заболевания полости рта и зева. После выздоровления выделение слюны приходит в норму.

Заболевания желудочно-кишечного тракта приводят к обильному слюноотделению ночью. При совокупности симптомов обратитесь к гастроэнтерологу.

Прием лекарственных препаратов, которые приводят к гиперсаливации (повышению слюноотделения). В таком случае необходимо скорректировать дозу препарата или подобрать другой.

Причинами также могут быть гельминтозы, заболевания нервной системы, ранний токсикоз во время беременности, курение.

! В любом случае обратитесь к своему терапевту, чтобы выяснить причину гиперсаливации. При необходимости он назначит обследование.

Галина ГАВРИК,
валеолог, г. Минск

Светлана КОРОЛЬ:

«На велосипеде езжу круглый год!»

Начало в № 21

В прошлом номере мы рассказывали про необычную пенсионерку из Гомеля Светлану КОРОЛЬ (на фото). Увязнув в болезнях и полном теле, однажды она решила круто изменить свою жизнь. И изменила, похудев более чем на 40 килограммов! Сегодня — продолжение ее истории.



ДОБАВИЛА ДВИЖЕНИЕ

Чтобы плавно перейти с такого веса и не получить растянутую кожу, нужно было нагрузить себя физически. И я стала ходить пешком. Сначала было очень тяжело, поэтому начинала с маленьких расстояний. Но постепенно увеличивала и путь, и скорость. С весом в 110 кг пошла в бассейн. Ох как же тяжело было выходить из воды! Но я упорно продолжала активно двигаться. А потом в мою жизнь вошел велосипед. И мне так понравилось! Постепенно нашла единомышленников и втянулась в движение велосипедистов. Теперь я — председатель велодвижения «ВелоГомель», и у меня

аж три велосипеда! Постоянно организую велопроекты, участвую в международных тематических конференциях.

Велосипед — моя страсть! Стараюсь выезжать как можно чаще и почти не пользуюсь другим транспортом. А езжу, между прочим, круглый год. Легко могу одолеть 100 км до дачи и обратно!

БЕЗУМНО ГОРЖУСЬ СОБОЙ!

Сейчас мне почти 58 лет, и я веду очень активный образ жизни. Да просто порхаю! Когда была полной, не могла смотреть на свое отражение в витринах магазинов, отворачивалась. Теперь же с удовольствием

отмечаю, как хорошо выгляжу. И не устаю принимать комплименты! Понимаю, чего и каким трудом я добилась, и очень дорожу этим. А ведь мне с моей гормональной терапией это казалось невозможным.

Нынче в моей тарелке только здоровая пища. Иногда могу себя побаловать любимой сладостью, но уже не увлекаюсь. Мой организм — не мусорка, куда можно бросать все подряд.

Периодически по утрам натощак пью льняное масло. Начинала с одной чайной ложки, теперь уже принимаю по одной столовой. Чтобы справиться с его специфическим вкусом, представляю себе вкус

ореха. По четвергам — разгрузочный день. В основном пью воду, иногда съедаю яблоко и пью кефир. А еще избавилась от таблеток. Раньше у меня была гипертония, тахикардия, аритмия и целая аптечка для всего этого. Пульс никогда не опускался ниже 98, а сейчас 60-62. Принимаю только гормон для щитовидки и кальций — без этого никак. Остальные лекарства просто стали ненужными. Что, кстати, подтверждают и обследования, которые ежегодно прохожу по поводу отсутствия щитовидной железы. Какое же это счастье!

Записала Ирина ЗАКИРОВА.

Фото из архива героини

Экспрессивное письмо: излейте душу на бумагу

Слышали ли вы что-нибудь про экспрессивное письмо? Оно помогает не только, когда на душе кошки скребут, но и укрепляет иммунитет, снижает давление, улучшает состояние при бронхиальной астме. Итак, разбираем подробно...

ЧТО ДЕЛАТЬ

В спокойной атмосфере, без отвлекающих факторов в течение не менее 15 минут (можно даже до 40, если хватит сил) безостановочно пишите о травмирующей вас ситуации, ста-

раясь выразить все чувства и эмоции. Ничего не исправляйте! Что льется из-под пера, то и выдавайте. Письмо никому не показывайте, после сожгите или выбросьте. Делайте так четыре дня подряд. Вначале наверняка будет преобладать негатив. Но в последующие дни попытайтесь проанализировать, что дало вам это событие (болезнь), за что вы могли бы его поблагодарить. За один цикл можно прорабатывать только одну проблему. Затем необходим перерыв от трех дней до трех недель.

Во время письма и после может ухудшиться эмоциональное состояние. Через пару часов все должно вернуться в норму. Чтобы быстрее прийти в себя, пройдите по свежему воздуху или примите ванну.

ВАЖНО!

Если с помощью письма хотите избавиться от психологической травмы, говорите о ней поменьше. И она не должна быть давней. Этот метод подходит для избавления от эмоций на уровне шести-семи баллов (злость, обида), исходя из десятибалльной системы. При депрессивных состояниях, глубоких переживаниях (смерть близкого) эту технику использовать нельзя.

Елена ГРАБОВСКАЯ,
психолог, г. Минск

На вопрос читателя отвечает и дает комментарий ассистент кафедры ботаники Белорусского государственного университета Ольга Валентиновна ДЗЮБАН (г. Минск)

Вишневая кора нервы успокоит...

У меня в саду растет вишня. О пользе ее плодов наслышан, наверное, любой, да и сезон их уже прошел. Но недавно разговорились с соседом по даче, и он рассказал, что даже вишневая кора лечебная. Он просто добавляет ее в чай. А я заинтересовался, в каких случаях кору можно использовать в лечебных целях?

Олег АБРАМОВ, г. Несвиж

Ответ. Отвары на основе коры вишни применяют при неврозах. 1 ст.л. измельченного сырья залить 1 ст. холодной воды, на-

стоять пять-шесть часов. Затем довести до кипения, томить на водяной бане пять-шесть минут, процедить. Пить по стакану два

раза в день до улучшения состояния.

Для лечения сезонной аллергии за месяц до обострения (обычно это происходит в одно и то же время) следует начинать пить молочный напиток с молодыми вишневыми ветками. Нарезать их кусочками по 5 см, завернуть в фольгу и держать в духовке примерно два часа, пока не получатся

угольки. Хорошо растолочь один уголек и развести в стакане теплого молока. Выпить натошак. Курс — десять дней. После такого же перерыва повторить. Напиток должен быть свежим, готовить его нужно каждое утро.



Противопоказания: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная кислотность, диабет.

...а черемуховая спину спасет

У отца (он водитель) часто болит спина — радикулит. Мама спасает его с помощью черемуховой настойки. 1 ст.л. коры заливает 1 ст. водки. Оставляет на 14 дней в темном месте, хранит настойку также в темноте.

При приступе боли растирает папе спину на ночь. Через три дня таких процедур, как говорит отец, он чувствует себя человеком. Всего продолжает лечение десять дней.

Анна НОСОВА, г. Мозырь

Комментарий. Спиртовая настойка коры черемухи обладает местнораздражающим и отвлекающим действием, поэтому ее рекомендуют в виде растирки при радикулите и суставных болях.

Знакомьтесь: мелколепестник едкий

Препараты мелколепестника едкого используют при геморроидальных, легочных и почечных кровотечениях, поносах, цистите, простатите, подагре. Эффективны они и при гнойной ангине.



Диарея. 1 ч.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять десять минут, процедить. Пить по 70-100 мл маленькими глотками два-три раза в день до выздоровления.

Зубная боль. Измельченный стебель растения с метелкой залить 1 ст. кипятка, настоять 10-20 минут. Настой держать во рту несколько раз в день до исчезновения зубной боли.

Ангина. 1 ст.л. сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять час, процедить. Полоскать горло дважды в день до улучшения.

Ревматизм. 2 ст.л. сухой травы залить 1 л кипятка, настоять 15 минут, процедить. Пить по стакану трижды в день за полчаса до еды. Курс — 21 день.



Противопоказания: беременность, лактация.

Александра КОРОТАЕВА, травница, инструктор по йоге, г. Подольск

Зубчатка для сердечников

Настои и отвары зубчатки осенней (поздней) помогают при сильной головной боли, болезнях сердечно-сосудистой системы, подагре, ревматизме, простуде, воспалении легких, бронхитах, ларингитах, высокой температуре.



При гипертонии, сужении сосудов головного мозга 2/3 ст.л. измельченной сухой травы залить 0,5 ст. кипятка, настоять два часа, процедить.

Принимать по одной-две столовые ложки раз в день за полчаса до еды. Курс здесь и далее — до улучшения состояния.

При гастрите, язве желудка, бронхите 1 ст.л. травы залить 1 ст. воды, кипятить на малом огне пять минут. Через час процедить.

Выпивать по трети стакана трижды в день за полчаса до еды.



Противопоказания: беременность, аллергия, гипотония.

Двенадцать привычек, полезных для здоровья

Начало в №№ 14-21

Десятая полезная привычка —
Удовольствие от созерцания своего лица.

Лицо человека, по версии традиционной китайской медицины, это место тысячи встреч. Оно является зеркалом Шэнь (сознания, духа, интеллекта), отражает активность и гармонию жизненной энергии Ци, демонстрирует состояние внутренних органов и готовность к взаимодействию с внешними силами. Поэтому некрасивых человеческих лиц не существует. И здесь важна не анатомия, а выражение, гармония тонуса лицевых мышц, блеск Шэнь, освещающий глаза, позиция губ, отражающая внутреннюю гармонию, упругость кожи, демонстрирующая достаточность Ци, и цвет, отражающий внутренний свет. Состояние лица во многом зависит от нашего восприятия и отношения к тому, как нас воспри-

нимают другие. С другой стороны, от состояния лица зависит наша способность поддерживать оптимальную энергетику организма. Поэтому привычка созерцать собственное лицо с удовольствием является мощным фактором поддержания здоровья.

ПОЛЮБИТЕ СВОЕ ЛИЦО

Утром после сна рассматриваем свое лицо и определяем собственную готовность начинать новый успешный день. С пониманием и сочувствием относимся к тому, что нам не нравится: состояние и цвет кожи, мешки под глазами, вялые губы и т. п. Так организм обращается к нам с просьбой об изменении режима дня, сна. Обещаем ему это и проявляем заботу о лице с помощью утренних процедур, не забывая произнести

вслух фразу типа: «С каждым днем и с каждым часом мое лицо становится все более привлекательным и красивым». Говорим без сарказма и не обращаем внимания на высказанные мнения других людей, чтобы не рассеивать собственную энергию по пустякам.

ВЕЧЕР — ВРЕМЯ ДЛЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Основную часть работы со своим лицом проводим вечером, когда наиболее активны каналы Трех светильников и перикарда. Деятельность этих каналов направлена на общую гармонизацию организма и повышение устойчивости к стрессам.

Итак, садимся перед зеркалом и по состоянию лица определяем, как события дня отразились на нашем здоровье и самочувствии, что просит поддержки (к примеру, отекавшие глаза), а что заслу-

живает похвалу. Освещаем лицо равномерным теплым светом, рассматриваем его, с удовольствием отмечаем достоинства. Затем в течение одной-пяти минут выполняем простую гимнастику, изображая гримасы радости, гнева, тревоги, печали, страха. Любуемся достоверностью передачи эмоций и одновременно ощущаем прилив тепла к коже. Хвалим себя за это, проводим вечерние гигиенические процедуры для лица и тела, а перед сном, глядя на себя в зеркале, говорим: «С каждым днем и с каждым часом мое лицо становится... (таким, каким вы хотите его видеть)».

Диана ЧЕНЦОВА,
врач-терапевт
высшей категории,
фитотерапевт,
специалист по традиционной
китайской медицине,
г. Запорожье.
Продолжение следует

Гипотония? «Хрустите» пальцами и приседайте!

Правда ли, что если гипотоник «похрустит» пальцами, это поможет повысить давление на пару единиц? Или такая привычка — прямой путь к артриту?

Владимир ЕВЗИКОВ, г. Минск

Отвечает терапевт
Марина Александровна НЕФЕДОВА
(г. Санкт-Петербург)

От хруста пальцами пару-тройку раз ничего страшного не случится. Но — не ежедневно. Если делать так постоянно, изнашивается поверхность суставов.

В качестве разовой скорой помощи, когда у вас низкое давление, головокружение, слабость, немного «похрустите» пальцами, сомкнутыми в замок. После две-три минуты помассируйте ногтем большого пальца

правой руки левый мизинец от основания до кончика (здесь заканчиваются меридианы сердца). Затем наоборот: ногтем большого пальца левой руки массируйте правый мизинец.

Можно также в течение трех-пяти минут помассировать указательным пальцем точку, расположенную в носогубном треугольнике под кончиком носа.

И еще один способ поднять низкое давление — выполнить 20-30 приседаний. Сокращение мышц ног способствует повышению объема циркулирующей крови, а физическая нагрузка делает работу сердца более активной.

Для здоровья суставов — куриный суп с имбирем

Говоря о лечении артрита, чаще имеют в виду наружное: примочки, ванночки, мази, компрессы. А вы пробовали умирять боль в суставах... супом? Наша читательница Алена Сергеевна АГЕЕВА (г. Пенза) так делает. И уверяет, что после такой еды действительно становится легче!

Понадобится 6 ст.л. растительного масла, три зубчика чеснока, 2 ст.л. измельченного свежего корня имбиря, крупная луковица, 1,5 кг мелко нарезанного куриного филе, 1,5 л воды, 1 ст. свежего шпината (можно размороженного), соль, перец по вкусу. Измельчите лук и чеснок. В кастрюле с толстым дном раскалите 3 ст.л. масла и обжарь-

те в нем чеснок, имбирь и лук. Когда лук станет прозрачным, все выньте и отложите. Влейте в кастрюлю оставшееся масло и, помешивая, обжарьте в нем курицу до готовности. Затем верните чеснок, имбирь и лук, влейте воду, доведите до кипения и варите на малом огне 30 минут. После добавьте шпинат. Соус и перец — перед подачей на стол.

Чайный детокс

Хотите похудеть? Пейте чай. И минус 2-3 кг в месяц обеспечено! Конечно, при чаепитии никаких печенек и конфет — сладости сведут эффект диеты на нет.

Современные диетологи отмечают, что чай ускоряет обмен веществ, создает ощущение сытости, выводит из организма токсины и лишнюю жидкость. Попробуйте разные варианты чайной диеты: трехдневный детокс или разгрузочные дни.

Трехдневный детокс

Выпивайте 1,5 л черного чая в день, совмещая с отварной или приготовленной на пару белковой пищей, фруктами, овощами и нежирными молочными продуктами. Ешьте небольшими порциями пять раз в день. Суточная калорийность рациона должна составлять не более 1500 ккал. Так вы можете сбросить до 3 кг веса в месяц.

Разгрузочные дни, или экспресс-детокс

Устраивайте один-два разгрузочных дня в неделю: пейте только черный или зеленый чай. Ничего не ешьте. Большое содержание белка в чае даст ощущение сытости. Но если сильно одоле-

вает голод, можете добавить в чай молоко. Результат — минус 1-2 кг за счет выведения лишней жидкости.

ФАКТ

Европейское исследование, проведенное в 2013 году, показало, что у чаеманов объем талии меньше, а индекс массы тела ниже, чем у других. Удивил и результат эксперимента ученых из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Оказывается, черный чай меняет состав бактерий в кишечнике и сокращает число способствующих набору веса.

КАКОЙ ЧАЙ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ

Концентрация микроэлементов выше всего в высококачественном листовом чае, а не в пакетированном. Обязательно читайте состав на упаковке: в нем не должно быть искусственных ингредиентов, красителей и ароматизаторов — такой напиток лишь навредит здоровью.

Подготовлено Чайным директором Агентства по сельскому хозяйству и продовольствию Кении

НА КОЛЕНО — СОЛЕНЫЙ ЛЕД

Однажды на даче заболело колено — разыгрался артрит. В 1 ст. воды растворила 1 ст.л. поваренной соли. Залила жидкость в плотный полиэтиленовый пакет и положила в морозилку, чтобы полностью замерзла. После накрыла больной сустав сложенным вдвое вафельным полотенцем и наверх — лед из пакета. Держала до легкого покраснения и через десять минут повторяла. Всего провела три цикла. Потом укутала колено шерстяным шарфом — и скорей в постель, поскольку делала процедуру на ночь. Утром повторила, чтобы закрепить эффект (замораживала несколько пакетов льда). Хотя боль уже почти прошла.

Галина Ивановна Л.,
по e-mail

Комментирует консультант по здоровью, фитотерапевт, ведущая группы «Скарбничка здоров'я», Татьяна Владимировна ПРОХОРОВА (г. Чернигов)

Талая вода, которую в народе зовут «живой», да еще с солью, оказывает благотворное действие на больную область. Холод сужает сосуды, снижает скорость обменных процессов, что уменьшает раздражение. Проходят приступы сильной боли, воспаления пораженного сустава, спадает отечность. Улучшение наступает уже после первой процедуры.

Но стоит быть осторожным, чтобы не получить обморожение.

! Противопоказания: кожные болезни и открытые раны, аллергия на холод, проблемы с кровеносными сосудами и щитовидной железой.

ПЛОСКОСТОПИЕ ВЕДЕТ К ВАРИКОЗУ?

Похоже на то, что у меня начало развиваться плоскостопие. Слышала, что оно может привести ко многим проблемам, даже к варикозу. Так ли это?

Тамара С. г. Вязьма

Отвечает травматолог-ортопед
Наталья Александровна АСТАХОВА
(г. Хабаровск), @ortoped_astahova

Казалось бы, варикоз — совсем не ортопедическая проблема. Но если зреть в корень, становится ясно, что ее «уши» торчат как раз оттуда. Причина взаимосвязи плоскостопия и варикоза проста: при плоскостопии во время ходьбы большая нагрузка идет на голени, так как стопа не гасит нагрузки полностью. В результате вены переполняются кровью, что способствует растяжению венозных стенок и развитию клапанной недостаточности. Как следствие — застой крови и дальнейшее загустевание, которое приводит не только к развитию варикоза, но и к тромбозу, и тромбофлебиту.

Поэтому наиважнейшая задача — не запускать начальную стадию варикоза и плоскостопия и работать над ними одновременно.

Плоскостопие развивается не только в результате малоподвижного образа жизни. По данным ВОЗ, более 60% взрослых и детей, занимающихся спортом или ведущих активный образ жизни, имеют проблемы со стопами: пяточные шпоры, вальгусные деформации и в том числе плоскостопие. В первую очередь это связано с постоянными перегрузками ног, травмами, а также неправильно подобранной обувью и частым времяпровождением в ней. Последнее особенно касается любителей охоты и рыбалки, которым приходится надевать на такие «мероприятия» резиновые сапоги, кроссовки, кеды или ботинки с высоким берцем.

Автору письма советую, не откладывая, обратиться за консультацией к врачу-ортопеду. Самостоятельное назначение ортопедических стелек и тем более обуви может только усугубить проблему.

На вопросы читателей отвечает врач-терапевт
Алла Петровна КОРОЛЕВА (г. Гродно)

Шапка в холода: НОСИТЬ НЕЛЬЗЯ СНЯТЬ

«Надень шапку — простудишься!» — любит повторять мне бабушка. А разве шапка защитит от ОРВИ? Зачем надевать, если мне и без нее комфортно?

Алина, по e-mail

Ответ. Нужна ли шапка в холода? Этот вопрос всегда вызывал разногласия. Справедливости ради надо сказать, что головной убор действительно не защитит от гриппа и менингита — это вирусные заболевания. И поможет здесь, скорее, прививка и профилактика (чаще мыть руки, избегать большого скопления людей и т.п.).

К слову, низкая температура не влияет и на выпадение волос. Однако шапка помогает организму сохранить тепло, а оно необходимо для нормальной работы нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Переохлаждение же может вызвать обострение хронических заболеваний.

Нелюбители шапок в холодное время года больше других подверже-

ны заболеваниям уха, горла, носа: риниту, фронтиту, синуситу, гаймориту, отиту. Кроме того, на морозе (главным образом в ветреную погоду) легко обморозить уши.

Но и у шапок, особенно зимних, тяжелых, есть свои минусы — могут способствовать облысению. Опасно, если они сдавливают виски и затылок — это способно вызвать нарушение кровообращения и, как следствие, головную боль.

Любой зимний головной убор перекрывает доступ кислорода к волосам и голове. Поэтому, заходя в помещение, снимайте шапку и как следует взбивайте волосы руками. Носить шапку в холода или нет, решать вам. Но обязательно надевайте ее при минусовой температуре, если:

- идете на длительную прогулку;
- на улице сильный ветер — в этом случае шапка защитит от переохлаждения;
- занимаетесь спортом на свежем воздухе;
- температура на улице ниже минус 10 градусов.

Эмоциональный герпес

Заметила, что герпес на губах у меня обычно проявляется после сильного стресса. Неужели есть связь?

Валентина С., Воронежская обл.

Ответ. Принято считать, что заражению герпетической инфекцией подвержены люди с ослабленным иммунитетом: с хроническими недугами, часто болеющие ОРВИ, недавно перенесшие операцию. Но среди врачей есть мнение, что герпес — это и психосоматический недуг, способный проявляться под действием эмоциональных факторов. Механизм обострения могут запустить длительные переживания и особенно депрессия.

Если эпизоды вспышки герпеса случаются два-три раза в год, нужна врачебная помощь. Лечение должно быть комплексным: противогерпетические препараты следует сочетать с успокоительными или антидепрессантами.

КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВАМ БЕЗ ТАБЛЕТОК?

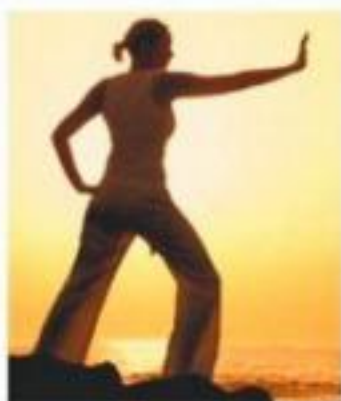
Если еще четверть века назад проблемы с суставами считались уделом пожилых, то сейчас все больше людей молодого и зрелого возраста жалуется на чувство сильного дискомфорта в спине и конечностях.

При возникновении ощущения скованности в конечностях применяют противовоспалительные средства. Подобные препараты действительно могут помочь, но с ними нужно быть очень осторожными: их нельзя использовать в течение долгого времени из-за возможных побочных эффектов. Кроме того, они могут не подойти тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Какие же есть другие, действенные, но более щадящие способы вернуть легкость движениям?

1) Суставная гимнастика

Правильно подобранный комплекс упражнений улучшает кровообращение в тканях сустава, благодаря чему ускоряются регенерационные процессы, чувство скованности проходит. Суставам вредны как малоподвижность, так и чрезмерные нагрузки, поэтому соблюдайте умеренность. Ежедневно выделяйте 20-30 минут на гимнастику. Регулярность занятий – залог положительного результата.

Восточная гимнастика Цигун



1. Ноги и руки слегка согните, кулаки сожмите. Выбросьте кисть руки вперед, раскрывая ладони, вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз. Движения выполняйте плавно и медленно.

2. Встаньте ровно, руки на поясе. Переносите центр тяжести на одну ногу, поднимая и сгибая в колене другую. Замрите, выпрямите ногу, слегка приподняв ее над полом. Повторите несколько раз.

2) Спецменю для суставов

Правильное питание может значительно улучшить самочувствие. Сидеть на строгих диетах не рекомендуется, а вот внести коррективы в ежедневный рацион придется. Откажитесь от жареной пищи и фастфуда. Ограничьте употребление соли: она задерживает жидкость в организме, увеличивая отечность суставов. Включите в меню морскую рыбу, орехи, семечки, растительные масла. В них содержатся жирные кислоты омега-3, необходимые для поддержания подвижности суставов. Больше пейте воды: она необходима для выработки синовиальной жидкости, смазывающей суставы.

Холодец-молодец

Это блюдо – кладезь полезных макро- и микроэлементов, в том числе и аминокислот, улучшающих усвояемость кальция. А главное – в холодец содержится большое количество коллагена – белка, обеспечивающего прочность соединительных тканей суставов. Блюдо высококалорийно. Ешьте его не часто, чередуйте с заливным из рыбы или ухой.



3) Хондропротекторы

Это настоящее спасение для слабых, «стареющих» суставов. В их составе содержится важнейший строительный материал хрящевой ткани – сульфат хондроитина, который защищает суставы от старения, тормозит процессы дегенерации, улучшает функцию хряща и состав синовиальной жидкости. Хондропротекторы для наружного применения действуют мягче и считаются более безопасными.

Обыкновенное чудо

Поддержать здоровье суставов, вернуть активность и радость жизни может восстанавливающий гель-бальзам «Чудо-ХАШ». В его составе – 4 «мощных» компонента: хондроитин (для защиты и регенерации хрящевой ткани), муравьиный спирт (для улучшения кровообращения), коллаген (для укрепления суставов), сабельник (для уменьшения чувства скованности и дискомфорта в суставах).

«Чудо-ХАШ». Забудьте о неприятных ощущениях в суставах! Живите полноценной жизнью, двигайтесь с удовольствием!



Тел.: +7(925) 004-85-16

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Звезды и здоровье. Декабрь

Начало лунного цикла в декабре приходится на последнюю четверть. Причем 1 декабря — один из наиболее неблагоприятных дней лунного календаря (23 лунные сутки). В последующие дни до 9 декабря будьте осторожны, не перегружайте нервную систему. В период Гекаты (6-8 декабря, когда Луны не видно) физическая нагрузка должна быть минимальной. В это время повышается риск инфарктов, инсультов, эпилептических припадков. Вторым критическим периодом месяца является полнолуние (22 декабря). Эмоции в этот день зашкаливают, многие люди перевозбуждены и способны на неадекватные поступки. Возрастает количество аварий, травм, обострение желудочных проблем. Будьте осторожны! Нежелательны любые хирургические операции.

ОВЕН

В декабре Овны выносливы, но излишне эмоциональны, а потому склонны к авантурным поступкам. Такой образ жизни способствует стрессам. Как следствие — скачки артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Главное, чтобы Овны не пытались уйти от своих проблем с помощью транквилизаторов или алкоголя.

ТЕЛЕЦ

В отличие от Овнов, Тельцы в декабре ощущают эмоциональное истощение. Поэтому им лучше отложить на время дела, требующие больших психических затрат.

У многих Тельцов в этом месяце также будет ослаблена нервная система, а значит, возможны респираторные заболевания, почечные инфекции, нарушения в работе мочевого пузыря. Берегите себя!

БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов декабрь — благоприятный период, если они смогут избежать разногласий в общении с близкими людьми. Ссоры и обиды способны нарушить привычный для них ритм жизни, что будет способствовать застойным явлениям в выделительной системе. Чтобы улучшить деятельность мочеполовой системы, Близнецам следует принимать специальные травяные настои (например, почечный чай).

РАК

В декабре Ракам следует более внимательно относиться к своему здоровью: строго придерживаться режима дня и полноценно питаться. Любые нарушения сна и болезненные ощущения в области груди и живота не должны оставаться без внимания.



ЛЕВ

Прилив энергии дает ощущение сил и способность решать любые задачи. В то же время Львам опасно застуживать область поясницы, что может привести к воспалительным заболеваниям органов малого таза, спазмам и появлению блуждающих болей.

ДЕВА

Больших проблем со здоровьем у Дев в декабре не будет, если они сами не создадут их своим желанием испытать новомодные лекарства или диеты. Основные рекомендации для Дев — больше физических движений, посещение бассейна или бани.

ВЕСЫ

В плане здоровья декабрь для Весов — благоприятный период. Они вполне могут избавиться от застарелых энергетических зажимов и психических комплексов благодаря активному образу жизни, занятиям в тренажерном зале или просто физическим упражнениям.

СКОРПИОН

В декабре у Скорпионов могут проявиться хронические болезни. Им необходимо меньше нервничать. Поле-

зен контрастный душ. Высококалорийное питание и полноценный сон будут способствовать успешному лечению хронических заболеваний.

СТРЕЛЕЦ

Декабрь — лучший период года для Стрельцов. Они энергичны и выносливы. Однако не следует беспечно относиться к питанию. Сухомятка, перекусы на ходу, увлечение алкоголем могут нарушить их далеко идущие планы и привести к больничной койке.

КОЗЕРОГ

Накопившиеся за год усталость и раздражение способны проявить застарелые болезни. Поэтому на здоровье следует обратить особое внимание. Полезны очистительные процедуры для кишечника, лечебное голодание, травяные чаи и настои, улучшающие работу иммунной системы.

ВОДОЛЕЙ

Самочувствие и настроение Водолеев в декабре довольно стабильное. Тем не менее не следует перенапрягать себя повышенной физической нагрузкой и принимать близко к сердцу любые неприятные ситуации. Необходимо поддерживать тонус мышц за счет регулярного массажа, посещения сауны, бассейна.

РЫБЫ

К началу зимы Рыбы относятся неоднозначно. С одной стороны, они весьма трудоспособны и даже агрессивны, а с другой — постоянно мерзнут. Им полезны согревающие процедуры, полноценный сон и отдых. А если Рыбы еще и не будут излишне переживать по пустякам, то смогут с хорошим настроением встретить Новый год.

Валерий MATBEEB,
астролог

Инсульт по-женски

Правда ли, что инсульт настигает женщин чаще, чем мужчин? Как предотвратить сосудистую катастрофу?

Наталья ЕРЕМЕЕВА, г. Челябинск

Отвечает врач-терапевт
Евгения Александровна ОЛЕНЕВА
(г. Минск)

Нельзя однозначно сказать, что между инсультом и особенностями женского организма есть прямая связь. Но некоторая закономерность все же имеет место.

Известно, что высокий уровень холестерина в крови приводит к атеросклерозу и, как следствие, инсульту. Сосуды молодых представительниц слабого пола от холестерина защищают половые гормоны. Поэтому у женщин до 50 лет риск инсульта в три раза меньше, чем у мужчин. Но после менопаузы, когда выработка гормонов снижается, он увеличивается, и показатели выравниваются.

Есть и другие «дамские» провокаторы сосудистой катастрофы.

Мигрень с аурой. Хотя сама по себе головная боль и не приводит к развитию недуга, некоторые ее наследственные формы с аурой (во время приступа человек видит мерцающие зигзаги, линии, возможно затуманивание зрения) напоминают проявления инсульта. А если женщина еще и курит, риск повышается.

Во время сильной головной боли нужно обязательно принимать препарат

против мигрени. Если приступ не проходит и сопровождается нарушением зрения или чувствительности — вызывать скорую.

Мерцательная аритмия. У женщин зрелого возраста этот недуг повышает риск инсульта в пять раз. Поэтому важно регулярно принимать препараты для разжижения крови.

Гормональные контрацептивы. Хотя и нет научных доказательств того, что противозачаточные препараты увеличивают риск инсульта, врачи не рекомендуют принимать их при серьезных факторах риска (мигрени, гипертонии, тромбозе вен), а также курящим.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ИКОТЫ

Резкая боль и шум в голове, нарушение зрения и речи, головокружение — признаки инсульта, характерные для обоих полов. Однако у женщин дополнительно могут наблюдаться и специфические симптомы:

- резкая боль в животе;
- внезапно наступивший длительный приступ икоты;
- тошнота;
- сильная приступообразная боль в руке или ноге;
- онемение лица;
- кратковременная потеря сознания.

Что делать? Незамедлительно вызывать скорую!



ЕШЬТЕ РЫБУ, НО БЕЗ СОЛИ

Никакие препараты не защитят от инсульта лучше, чем питание и движение.

Ограничьте продукты, содержащие насыщенные жиры (сметана, сливочное масло, колбасы, торты, жирное мясо и т. п.) и увеличьте те, в которых есть ненасыщенные жиры (орехи, семечки, рыба), прежде всего — с Омега-3 (скумбрия, семена льна, грецкие орехи, печень трески, рыбий жир).

Сократите количество соли, откажитесь от сигарет и алкоголя.

Правильное питание и ежедневные физические нагрузки помогут снизить уровень холестерина и защитить себя от сосудистой катастрофы.



Не пропустите! Главная тема следующего номера — «Защита от инсульта». — Ред.

«Пивной» геморрой

У здоровых людей это словосочетание, пожалуй, вызовет улыбку. А вот тем, кто страдает от этой напасти, не до смеха. Все больше молодых людей сталкивается сегодня с проблемой геморроя. А виной всему повальное увлечение фастфудом, силовыми нагрузками в спортзале, компьютером и... пивом.

Увы, старая присказка «лучше иметь пузо от пива, чем геморрой от учебы» здесь не работает. Как раз пивной животик — наименьшее из зол. А вот риск заработать геморрой у любителей хмельных напитков (в том числе водки и вина) велик. Обладающее мочегонным действием пиво обезвоживает организм.

Из-за вымывания витаминов и минералов появляются проблемы с пищеварением. Все это приводит к запору, а от него и до геморроя недалеко.

Если болезнь уже дала о себе знать, об алкоголе придется забыть: он расширяет и без того ослабленные сосуды прямой кишки и ведет к обострению геморроя.

«А что если заменить обычное пиво безалкогольным?» — спросите вы? Пара бокалов на праздничном застолье — пожалуй, но регулярно скрашивать им вечерние будни не стоит.

Если вам все же пришлось разово (!) выпить немного алкогольного пива, закусите его продуктами, богатыми клетчаткой и витаминами. Но еще раз хочу отметить — при геморрое это должно быть разово.

Татьяна ЗАДОРЖНАЯ,
врач-терапевт, г. Гомель



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь, до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100%-НЫЙ МОНОПРОДУКТ

**+1
ВОДОРОСЛЬ,
СЖИГАЕТ ЖИР**

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС

МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛАСЬ УСПЕХОМ.

То, что получилось у Марии, получится и у вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, кремы, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учтивая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха, и, в конце концов,

они потеряли вес! А некоторые — даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу — все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил.

Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес пол-

ностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить осажение жира на стенках, изгоняя и удаляя его день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно, независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство дает вам гарантию, что вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интерес к жизни!



Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте rusbetaprotect@gmail.com просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:**

Пастилки Spirulina, программа на 30 дней (3 упаковки).
Цена: 2999 руб.
Код продукта: 03 44 145.

☐ Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки).
Цена: 2299 руб.
Код продукта: 03 44 144.

☐ Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка).
Цена: 1399 руб.
Код продукта: 03 44 143.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Протокол испытаний №030412/17 от 10.04.2017 г. Декларация о соответствии №ЕАЭС N RU Д-РУ.АЕ09.В.01389 от 11.04.2017 г. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама. Не является БАД и лекарственным средством.

Гепатит С: приговор отменяется!

В прошлом номере фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск) рассказывала, как бороться с коварным гепатитом В. Сегодня речь пойдет, пожалуй, о самом тяжелом и опасном виде гепатита — С. Его называют «ласковым убийцей»: недуг протекает бессимптомно и очень быстро приводит к циррозу и даже раку печени. Недавно диагноз «гепатит С» считался приговором. А сегодня болезнь лечат — и довольно успешно!

С появлением нового поколения современных противовирусных препаратов вероятность выздоровления при гепатите С повысилась до 95%! В качестве дополнительного метода на этапе реабилитации назначают фитотерапию.

ФИТОПОМОЩЬ

Лечиться нужно длительно, в течение первого года непрерывно, со сменой лекарственных составов каждые два месяца и интервалами в две-три недели.

В качестве примеров привожу следующие сборы.

■ По две части плодов расторопши, кукурузных столбиков с рыльцами, цветков бессмертника песчаного, по одной части плодов шиповника и листьев крапивы двудомной. 2 ст.л. измельченный сухих растений залить

0,5 л кипятка, настоять на водяной бане 20 минут. Процедить, пить по 150 мл теплого настоя три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Настой оказывает гепатопротекторное, противовоспалительное и желчегонное действие.

■ Три части цветков бессмертника песчаного, две части травы репешка обыкновенного, по одной части цветков ромашки аптечной и зверобоя продырявленного. 2 ст.л. измельченного сухого сбора залить 0,5 л кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 100 мл теплого настоя три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Настой оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, желчегонное действие и нормализует обменные процессы в печени.



Перед применением сборов необходима консультация врача!

ЩИ ДА КАША

В рацион должны входить:

- овощные и крупяные супы, каши, щи, свекольник;
- овощи (тыква, кабачок, морковь) — желательно тушеные;
- отварное диетическое мясо (курица, индейка) и нежирная рыба;
- полезны разбавленные водой фруктовые и овощные соки, отвары шиповника и из отрубей, морсы, свежий кефир, ряженка.

Есть нужно только свежеприготовленную теплую еду небольшими порциями четыре-шесть раз в день. Вставать из-за стола с легким чувством голода.

Диета показана на протяжении всего курса лечения и после выздоровления для профилактики.

Пародонтоз: как не остаться без зубов

Моя мама — образцовый пациент стоматолога: всегда следила за здоровьем зубов, своевременно лечила, правильно ухаживала. Но вдруг в одночасье зубы стали расшатываться и выпадать. Диагноз врача — пародонтоз. Почему это произошло? Мои зубы здоровы, но означает ли это, что и я в группе риска?

Светлана БАРАНОВСКАЯ, г. Вязьма

Отвечает врач-стоматолог

Елена Владимировна ЮРЧЕНКО (г. Екатеринбург)

Пародонтоз — болезнь, которая поражает пародонт (околозубные ткани). Коварство пародонтоза в том, что на начальной стадии он не вызывает боли и

кровоточивости десен, как пародонтит, — то есть не дает повода идти к стоматологу. С течением времени в зубах появляется ощущение зуда, повышается их

чувствительность, истончаются зубные перегородки, между ними постоянно остаются кусочки пищи, обнажаются шейки зубов. Эта стадия еще обратима. Но если не уделить должного внимания, болезнь будет прогрессировать, зубы начнут расшатываться и выпадать.

Причины этой проблемы могут крыться в неправильной гигиене полости рта (наличие зубного камня, кариеса), некачественном лечении зубов. Пародонтоз также может быть связан

с гормональными, эндокринными нарушениями, атеросклерозом сосудов, болезнями ЖКТ.

Чтобы избежать проблем с зубами в дальнейшем, рекомендую читательнице дважды в год посещать стоматолога, раз в год удалять зубной налет и отложения камня. Чистить зубы минимум два раза в день, а лучше после каждого приема пищи, избегать травмирования зубов и десен. А также лечить хронические заболевания организма, если таковые имеются.

Трамета в почете даже у японцев!

Траметес разноцветный (трамета) — это трутовик. Его еще называют трутовиком разноцветным, кукушым хвостом, юн-джи, сапрофитом, трутовиком пестрым, кориолусом разноцветным. (см. фото на стр. 3).

Он распространен по всему миру. В большинстве случаев растет на старой древесной коре, пнях (чаще всего лиственных деревьев). Правда, в нашей местности, в Ульяновской области, трамета разноцветная — весьма редкий гость. Но я знаю места, собираю и заготавливаю этот гриб постоянно, даже когда лежит снег.

Эта разновидность трутовика заинтересовала меня давно. Долго изучала опыт применения его в японской и китайской медицине. В этих странах трамету уже давно выращивают в промышленных масштабах. Например, в Японии ее применяют совместно с химиотерапией для более эффективного лечения рака. К слову, онкология — главная сфера медицины, где используют этот гриб.

Кроме того, доказано, что он способен замедлять процессы старения, повышать иммунитет, бороться с инфекциями. А еще это мощное профилактическое средство, предупреждающее развитие различных опухолевых образований (в том числе и доброкачественных). **Настойка.** Стекланную емкость наполнить доверху вымытой измельченной траметой (нарезать ножницами), залить водкой до краев, плотно закрыть. Настоять две недели в холодильнике. Принимать по 1-2 ч.л. за 20

минут до еды три раза в день в течение месяца. При необходимости курс можно повторить.

Отвар. Высушить грибы и измельчить в порошок. На 1 л воды — 4 ст.л. сырья, размешать и томить на малом огне час. Охладить и принимать по 3-4 ст.л. в день курсом, как настойку.

! Противопоказания: беременность, период лактации, возраст до 12 лет, индивидуальная непереносимость.

Ирина МАЗУР, грибовед, травница, г. Ульяновск, youtube.com/channel/UCU0rqAbFpXPlg8-ZaoTEeng

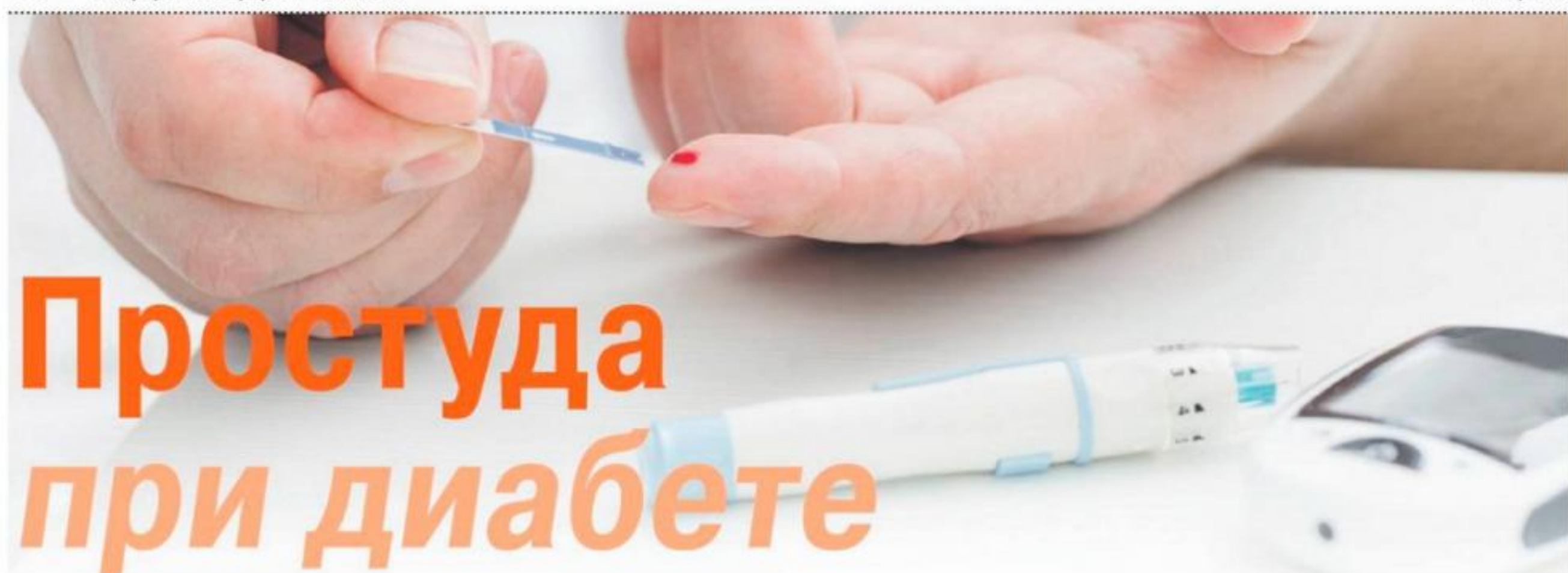
“ Если вы нашли в лесу трамету на погибшем дереве, отпилите часть ствола (особо урожайную) и положите в тенистом сыром месте на приусадебном участке. Ценный гриб будет расти прямо у вас во дворе!

ХИРУРГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ, ДЕКАБРЬ

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ОПЕРАЦИИ	Лучшие дни	Неблагоприятные дни
Голова и головной мозг, головная нервная система, глаза, уши, нос, полость рта, верхняя челюсть, зубы, язык, подбородок.	2, 3, 30	16, 17
Затылок и мозжечок, лобные пазухи и слуховые проходы; нос, шея и горло; зев и глотка, гортань и трахея; пищевод; уши, щитовидная железа, голосовые связки, плечи и плечевые суставы.	4, 5, 31	18, 19, 20
Органы дыхания (трахея, бронхи, легкие), язык, верхние конечности от пальцев и кистей рук до плеч.	16, 17	21, 22
Грудная клетка, грудь, молочные железы, включая соски, плевра и слизистые оболочки, желудок и диафрагма, вся система пищеварительного аппарата, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь, вся лимфатическая система.	9, 10	23, 24
Сердце, сердечно-сосудистая система, диафрагма, позвоночник, ребра, селезенка.	11, 12	27, 28, 29
Область брюшной полости, кишечный тракт, солнечное сплетение, привратник желудка, селезенка, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь.	13, 14	1, 27, 28
Почки и надпочечники, селезенка, мочевого пузырь, матка, яичники, область паха, поясница.	16, 17	2, 3, 30
Область паха, половые органы, железы внутренней секреции, желчный пузырь, толстая кишка, почечные лоханки, мочевого пузырь.	18, 19	4, 5
Таз, тазобедренные суставы и ноги до коленного сустава, связки и сухожилия, печень, донорские процедуры.	20	6, 7, 8
Кости, особенно берцовые и коленные суставы, челюсти, зубы, сухожилия, кроветворная система, надпочечники, селезенка, кожа.	24	9, 10
Надкостница, голень, лодыжки, ножные икры, сухожилия, мозжечок, аппендикс, головной мозг.	25, 26	11, 12, 13
Ступни и перистые сочленения, лимфатическая и эндокринная системы, железистые ткани.	27, 28	14, 15
Неблагоприятные дни для проведения любых хирургических операций.		6, 7, 8, 15, 21, 22, 23, 29

Старайтесь избегать только неблагоприятных дней! Выбрать наиболее благоприятный день для проведения плановой операции довольно сложно. Экстренные операции подлежат другому циклу, и отказываться от них не советуем.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог



Простуда при диабете

Диабетический «стаж» у меня еще маленький, многое предстоит узнать. Слышал, что та же простуда при диабете имеет свои особенности. На что посоветуют обратить внимание консультанты «Доктора»?

Владислав ЕГОРОВ, г. Омск

*Отвечает врач-эндокринолог
Ольга Михайловна ПАВЛОВА
(г. Новосибирск)*

В борьбе с простудой при диабете есть очень важные моменты. И вот на что рекомендую обратить внимание.

1 Помимо антипростудной терапии, всегда нужно помнить о лечении диабета. Пока сахара выше 10 ммоль/л, для бактерий и вирусов это идеальные условия размножения. «Убить» их противобактериальными

или противовирусными средствами намного сложнее.

При подборе местных антисептиков, пастилок для горла нужно выбирать препараты без сахара.

2 Терапию при простуде нужно подбирать только после (!) консультации с врачом.

Если имеются осложнения диабета, например, выраженная диабетическая нефропатия (поражение почек), и фильтрация снижена, некоторые антибиотики противопоказаны, другие допустимы, но в сниженных дозировках. При компенсированном диабете без осложнений и сохраненных функциях внутренних органов (печени, почек, сердечно-сосудистой системы) схемы лечения стандартные. Все подскажет врач.

3 Важно соблюдать диету. Простуда — не повод есть банками мед,

который дает скачки сахара. Для повышения иммунитета нужно есть лук, чеснок, малину (свежую либо замороженную без сахара и в адекватных количествах), лимон, бруснику, клюкву, корицу, имбирь.

4 Не следует забывать о жидкости и, в частности, о воде — она помогает избавиться от интоксикации, вызванной простудой. Но при этом помнить о функции почек: если она снижена, количество жидкости рассчитывать опять же индивидуально с врачом.

5 Во время легкой простуды нужно чаще измерять сахар крови (шесть-восемь раз в сутки), при серьезных простудных заболеваниях — каждые два-три часа.

При росте сахаров важно вместе с врачом откорректировать сахароснижающую терапию.

Чесночные рецепты против пневмонии

1

■ При пневмонии хорошо помогают чесночные горчичники. Разложите мелко нарубленный чеснок на смазанных растительным маслом лоскутах ткани и наложите их на грудь или спину. Если кожа чувствительная, положите на кожу сначала марлю, смоченную растительным маслом, а уже на нее — горчичник. Держите не дольше 20 минут, чтобы не возникало неприятных ощущений и перевозбуждения.

2

■ Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Пять бутонов гвоздики (пряность), четыре зубчика чеснока, 1 ст.л. сахара залейте 0,3 л воды и 0,3 л красного вина типа кагор. Варите в закрытой посуде на малом огне, пока не выкипит половина жидкости, процедите. Настой сразу же выпейте как можно более горячим, лягте в постель с грелкой и хорошо укутайтесь.

3

■ При тяжело протекающей пневмонии смешайте 100 г чесночной кашицы и 500 г гусиного жира и держите на кипящей водяной бане, пока жир полностью не вытопится. Смесь густо нанесите на пергаментную бумагу, приложите к груди и тщательно утеплите шерстяным платком. Компрессы ставьте на ночь в течение двух недель. В дополнение приготовьте настой. 1 ст. промытых не-

протравленных зерен овса и очищенную измельченную головку чеснока залейте 2 л молока и томите полтора-два часа в духовке или печи, процедите. Выпивайте перед сном по стакану терпимо горячим, медленно, по глотку. Настой обладает хорошим отхаркивающим действием, рекомендуется для ослабленных больных. Курс везде — до улучшения состояния.



По поводу возможных индивидуальных противопоказаний проконсультируйтесь с врачом. — Ред.

Защитная красная нить



НОСИТЬ КРАСНУЮ НИТЬ
НА ЗАПЯСТЬЕ СЕГОДНЯ
НЕ ТОЛЬКО МОДНО.
НАШИ ПРЕДКИ-СЛАВЯНЕ
СЧИТАЛИ, ЧТО

**ЭТО ЛУЧШИЙ
ОБЕРЕГ, КОТОРЫЙ
ЗАЩИЩАЕТ ОТ
БЕД, БОЛЕЗНЕЙ
И ДУРНОГО ГЛАЗА.**
А ЧТОБЫ ОН РАБОТАЛ,
ЗАРЯЖАЛИ ЕГО
ОСОБОЙ МАГИЕЙ
ВЕРЕТЕНА.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК

1 Хотите получить заряженную на здоровье и защиту красную нить — **подпишитесь на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на первое полугодие 2019 года.**

2 Отправьте в редакцию **до 25 декабря 2018 г. (по почтовому штемпелю)** ксерокопии подписных абонементов, а также малый конверт с маркой и обратным адресом.

Внимание! Ваш адрес **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен быть подписан в нужном порядке — ФИО; название

улицы, номер дома, корпуса, квартиры; затем название населенного пункта, района, области. Конверты, на которых адрес подписан неверно, почта для отправки не принимает. А это значит, что подарок может не дойти.

3 Если вы также подпишете на первое полугодие на «Народный доктор», «Лечитесь с нами» своих родных, соседей, знакомых и подтвердите это копиями их подписных абонементов, мы вышлем нить за каждую дополнительную подписку!

А ЗА ПОДПИСКУ НА ВЕСЬ ГОД НА «НД» ВЫ ПОЛУЧИТЕ ДВЕ НИТИ В ПОДАРОК
П8181 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200, «Народный доктор»,
с пометкой «Защитная красная нить».

**НИТЬ И РЕКОМЕНДАЦИИ,
КАК ЕЕ ЗАВЯЗЫВАТЬ,**

ПРИШЛЕМ **ДО 25 ФЕВРАЛЯ
2019 ГОДА**

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ПОЛУГODOVЫЕ ИНДЕКСЫ:



«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»

80112 «Каталог
русской прессы»,
42965 «Пресса России»,
П1203 «Подписные
издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России».



«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»

12680 «Каталог
русской прессы»,
19475 «Пресса России»,
П1200 «Подписные
издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России».



Организатор акции:
ООО «Издательский дом
«Толока»
(214000, г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4а;
ИНН: 6730043329,
ОГРН 1026701445210).

Тел. для справок: **(4812) 64-75-65**

Измеряю температуру без градусника

Однажды ходили в поход в горы, и на второй день сестра серьезно простудилась. Нужно было срочно измерить температуру, но градусника у нас с собой не было. Пришлось на ходу выходить из положения. Благо подобное когда-то слышала...

Итак, известно, что если температура повысилась на градус, пульс ускорится на восемь ударов. Перед выходом мы измеряли все показатели здоровья, чтобы контролировать нагрузку. Поэтому знали, что в покое пульс у сестры был 70 ударов в минуту. Сейчас же мы насчитали 84 удара. Разницу необходи-

мо было разделить на 8, чтобы понять, на сколько градусов поднялась температура. Получилось больше, чем на градус — значит, у сестры почти 38! Ей пришлось вернуться обратно, а мы пошли дальше.

Итак, запоминайте: плюс 12 ударов к норме — температура 38 градусов; плюс 20 = 39 градусов;

плюс 30 = 40 градусов. При повышенной температуре теплой или почти горячей кожа будет на локтевых сгибах, в подколенных чашечках и у основания черепа. На лбу же может появляться испарина и охлаждать его. Поэтому трогать лоб не совсем достоверно.

Элла СМЕРНОВА,
терапевт, г. Рига

Вот что советует при высокой температуре травница Татьяна Владимировна ЩЕРБАКОВА (г. Москва)

С этим симптомом хорошо справляются огурцы. Они обладают очищающим и охлаждающим свойством. Если температура выше 38,5 градусов, можно выпить полстакана свежего огуречного сока. Максимум в день — до 200 мл. Дополнительно обтереть тело огуречным соком — и сразу в постель. Для противовирусного и жаропонижающего действия при ОРВИ смешать 100 мл сока свежего огурца, 1 ч.л. измельченного чеснока и 1 ст.л. меда. Принимать по 3 ст.л. два-три раза в день до выздоровления.

! С осторожностью применять людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью.

Диагноз по вкусу

Вы съели соленый огурец, а во рту ощущается сладость? Есть повод задуматься. На что может указывать тот или иной вкус и что с этим делать, рассказывает провизор Татьяна Владимировна КОВАЛЕВСКАЯ (г. Могилев).

ВКУС ВО РТУ	ПРИЧИНА	ЧТО ДЕЛАТЬ
Горький	Возможны проблемы с печенью, желчными путями или пузырем. При холецистите и камнях горький привкус может сопровождаться тяжестью в правом подреберье и тошнотой. Горечь во рту появляется и во время приема антибиотиков, гормонов и антигистаминных средств.	Исключите жирное, жареное, маринованное и острое. Сделайте УЗИ брюшной полости и сдайте кровь на печеночные ферменты.
Сладкий	Бывает при наследственной предрасположенности к диабету. Может появиться у тех, кто перенес панкреатит.	Сдайте кровь на сахар. Если есть отклонения, проконсультируйтесь с эндокринологом. Исключите сладкую, мучную, богатую углеводами еду.
Соленый	Возможно, вы едите слишком соленую еду. Или пьете недостаточно воды.	Выпивайте 1,5-2 л воды в день. Исключите напитки с сильным мочегонным действием: алкоголь, кофе, чай.
Кислый	Бывает при повышенной кислотности желудочного сока. Если ощущается по утрам и ночью, а также во время активных физических упражнений и сопровождается изжогой, отрыжкой, болью и тяжестью в центре груди, возможно, у вас гастрит, эзофагит, эрозии или язва желудка.	Откажитесь от острой, жареной, копченой пищи. Избегайте стресса. Сделайте гастроскопию.
Металлический	Чаще бывает при кровоточивости десен и воспалении в полости рта. Такой привкус вызывает и избыток железа в крови (например, во время приема препаратов от анемии).	Сдайте анализ крови на гемоглобин.

Бандаж при грыже

Мне поставили диагноз «грыжа брюшной полости». Знакомый при аналогичной проблеме носил бандаж. Хочу попробовать и я. Но прежде хотела бы уточнить: нет ли противопоказаний для ношения бандажа при грыже?

Валентина РОЗАНОВА, по e-mail



Отвечает реабилитолог

Алексей Юрьевич МОРОЗ (г. Белгород)

Бандаж в данном случае может и помочь, и навредить. Поэтому носить его или нет и сроки ношения должен определить только лечащий врач, учитывая характер грыжного образования, возраст, рост пациента. Женщинам, прежде чем надевать бандаж, нужно сделать обследование половых органов, чтобы исключить осложнения на придатки и в целом на малый таз. К тому же бандаж противопоказан при аллергических высыпаниях на коже, псориазе, экземе, открытых ранах, сердечной недостаточности, межреберной невралгии, проблемах, связанных с дыханием.

Вместо бандажа можно применять старинный способ: плотно привязывать к месту грыжного образования небольшую медную пластину на два-четыре часа в день.

Деменция и болезнь Альцгеймера — не одно и то же

Сумбур в мыслях, проблемы с памятью, частая смена настроения у пожилых... Что это: деменция (старческое слабоумие) или болезнь Альцгеймера? Неспециалисту тут и не разобраться. Как их отличить и попытаться предотвратить, рассказывает психотерапевт Юлия Анатольевна КОРОЦИНСКАЯ (г. Винница).

Ухудшение памяти и снижение интеллекта, увы, не единственные симптомы деменции. Со временем больные перестают ориентироваться в пространстве. У некоторых появляются проблемы с глотанием.

К слову, деменцией страдает более пятидесяти миллионов человек в мире...

КАК РАСПОЗНАТЬ

У деменции три этапа:

- **ранний** (может длиться несколько лет) — ухудшается память;
- **умеренный**: становится трудно подобрать слова, принимать разумные решения, чтобы ориентироваться, появляются эмоциональные нарушения (депрессия, тревожность, импульсивность);
- **тяжелый**: нарушается способность выполнять повседневные действия, иногда даже вставать с кровати и принимать пищу.

В ЧЕМ ПРИЧИНА

Специалисты утверждают, что около половины случаев слабоумия у пожилых в мире связаны с образом жизни: курением, алкоголем, недостаточной физической активностью, нездоровым питанием. А также с ожирением, сахарным диабетом, гипертонией.

Деменция может быть и следствием упомянутой болезни Альцгеймера и других недугов, повреждающих мозговую ткань: деменции сосудистой и с тельцами Леви.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА (СЕНИЛЬНАЯ ДЕМЕНЦИЯ)

(страдает 60-70% людей с деменцией)

Атрофия определенных участков головного мозга вызывает нарушение психических и физических функций. Утрачи-

ваются ранее усвоенные знания и практические навыки. Недуг появляется без видимой причины и характеризуется постепенным ухудшением состояния больного в течение семи-десяти лет.

СОСУДИСТАЯ ДЕМЕНЦИЯ

(около 20% больных)

Слабоумие вызвано блокировкой кровотока в кровеносных сосудах головного мозга. Может быть внезапной (в результате инсульта) и вредить работе мозга, например, привести к параличу.

С ТЕЛЬЦАМИ ЛЕВИ

(10-20% больных)

Болезнь вызывает колебания мыслительных способностей. Сознание то спутанное, то вдруг становится ясным, то появляются галлюцинации и даже симптомы болезни Паркинсона (замедление движений, напряжения мышц и непроизвольное дрожание частей тела).

НЕ ДАВАЙТЕ БОЛЕЗНИ ШАНС!

- Вводите в меню больше фруктов, овощей и рыбы;
- поддерживайте нормальный вес;
- откажитесь от сигарет и алкоголя;
- лечите гипертонию и сахарный диабет (если таковые имеются);
- и главное — ни дня без физической и интеллектуальной нагрузки (новые блюда, кроссворды, вязание, чтение)!

«Несладкий» эксперимент, или Моя жизнь без сахара

Я никогда не страдала от избыточного веса, у меня нет диабета, уже давно не пью сладкие напитки (кроме свежевыжатых соков). Но количество сахаросодержащих продуктов все равно постоянно контролирую. Ведь на коже лица, как на счете из ресторана, отражается все, что съела. Особенно сладкое. И я решила провести эксперимент: полностью отказаться от сладостей и посмотреть, как это скажется на уровне энергии и состоянии моей кожи.

Итак, заменила сладкое овощами и фруктами. Стала покупать стручковую фасоль, свеклу (уже и забыла, как я ее люблю), картофель, авокадо (у него есть вкус!). Все шло прекрасно, пока не наступало время де-

серта или энергетического спада, когда хотелось взбодриться дозой сладкого. Тогда я макала кусочки хлеба в мед и ела или грызла печенюшку из цельнозерновой муки — это эмоционально успокаивало.

Состояние кожи улучшилось. Но низкое содержание сахара в крови чувствовала буквально всем телом. Иногда даже болела голова... Спасали два яблока и цельнозерновой хлеб. А на фрукты и мед кожа вдруг стала реаги-

ровать неоднозначно. Поэтому отказалась и от быстрых углеводов (мед, белый хлеб, картофель и др.). Прошло четыре недели. Кожа с каждым днем становится ровнее. Впечатлен результатами и мой доктор: «Немногим удастся добраться до причин их проблем. Все ждут ответов от врачей, волшебных таблеток. А вы нашли ее сами».

Мария ХАЙНЦ,
Германия, superhappy.ru

Вся правда о куриной грудке

Сейчас повсюду трубят о правильном питании. Мол, ешьте обезжиренные диетические продукты — и будете здоровыми и стройными. Почетное место в этом списке занимает куриная грудка. Но заслужено ли? Забегая вперед, скажу, что «аристократическое» белое мясо может принести организму не только пользу...

ПЛЮСЫ

Куриная грудка считается эталонным источником белка, содержит витамины группы В, витамины А и РР, холин, немного минералов. Этот набор полезных веществ помогает нейтрализовать чрезмерную кислотность ЖКТ, поэтому белое мясо особенно подходит больным гастритами и язвой желудка. Из-за невысокой калорийности (113 ккал на 100 г продукта) куриное филе рекомендуют людям с избыточной массой тела. А из-за низкого содержания жира и холестерина — при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

НО ЕСТЬ И МИНУСЫ

В белом курином мясе мало кровеносных капилляров, а значит, и кальция, магния, железа, фосфора. По-

этому если полгода изо дня в день есть одни куриные грудки без кожи, организм будет «вытягивать» недостающие ему минеральные вещества из своих резервов — костей и зубов! Кроме того, филе почти обезжиренное. А животные жиры нужны организму для выработки половых гормонов. Без жиров организм попросту перестанет их производить, а отсюда недалеко до химической кастрации и аменореи (отсутствие менструации).

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

- 1 Ешьте куриные грудки с кожей. В ней содержатся жирорастворимые витамины А, D и К.
- 2 Если вы на диете и питаетесь одними грудками, пару раз в неделю заменяйте их темным мясом (бедрышки, крылышки, голень). Бойтесь жира — снимите с них кожу: получите необходимые минералы и витамины и снизите калорийность блюда.

“

По уровню вредных гормонов белое мясо выигрывает у темного, а вот по содержанию полезных минералов и витаминов проигрывает.

Янелия СКРИПНИК, диетолог-нутрициолог, фитнес-тренер, г. Харьков

- 3 Чередуйте грудки с другими источниками белка. По своему химическому и минеральному составу у них выигрывает постная говядина, белая нежирная рыба (треска, хек, минтай, судак, пикша), морепродукты. Так вы сохраните зубы и кости.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ БУМ

Не новость, что для выращивания птицы (в основном бройлеров) применяют гормоны и антибиотики. И самая большая их концентрация в темном мясе. А вот в куриной грудке — лишь сотая часть. При запекании и приготовлении на пару токсичные вещества остаются в мясе. При варке же они уходят в воду. По возможности покупайте домашнюю птицу, выращенную в экологически чистом месте. Ее химический состав будет практически такой же, как у промышленной, но без токсичных веществ.

ВНИМАНИЕ!
АКЦИЯ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ

«Суперперец!»

Пакетик семян перца «Красный принц» получит от нас в подарок каждый, кто выпишет на первое полугодие 2019 г. комплект «**Садовод и огородник**» + «**Усадьба**» по индексу **83476** («КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ») или **П2479** («Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»), а также вышлет на адрес редакции ксерокопию подписной квитанции и конверт А5 со своим обратным адресом не позднее 1 января 2019 г. (дата отправки по почтовому штемпелю)

**ПОДПИСЧИКАМ НА ГОД —
ДВОЙНОЙ ПОДАРОК!**

Друзья, не забывайте, что по каталогу «Почта России» появилась возможность оформить подписку сразу на год! Подпишитесь на комплект «**Садовод и огородник**» + «**Усадьба**» по годовому индексу **П8190**, вышлите нам подтверждающую квитанцию + конверт — и тогда **в подарок вы получите два пакетика семян перца!** И кстати, годовая подписка — самая выгодная по цене (в пересчете на один экземпляр журнала). Хорошая экономия и времени, и денег!

Сорт «Красный принц»:

Раннеспелый, кусты высотой 40-50 см, плоды красного цвета с толстыми стенками весом около 150 г каждый, сочные, сладкие.



ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЁ!

Каждому участнику акции мы вышлем в подарок специальный выпуск «**Секреты клубничного изобилия**», в котором вы найдете советы специалистов и читателей о том, как добиться щедрого урожая любимой ягоды клубники!



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200, «Садовод и огородник»,
с пометкой «Перец».

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:

8 (4812) 64-75-65

СРОК РАССЫЛКИ
ПОДАРКОВ —
НЕ ПОЗДНЕЕ
15.02.2019

Организатор акции:
ООО «Издательский дом «Толока»
(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,
д. 4а; ОГРН 1026701445210;
ИНН 6730043329)

ЖИЗНЬ БЕЗ ПЯТЕН

Начало в № 21

В прошлом выпуске читательница рассказала свою историю борьбы с витилиго. Мнение по поводу ее лечения высказывает фитотерапевт Лидия Михайловна БАЗЛОВА (г. Новосибирск).

Схема вполне подходящая. Во-первых, налаживается работа печени с помощью растительных препаратов, во-вторых, сбалансировано питание.

Рекомендую добавить к лечению ряску малую: 2 ч.л. сухой травы залить 300 мл кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Выпить небольшими порциями в течение дня до еды. Курс — до улучшения состояния кожи.

С приходом холодов многие скорее бегут в аптеку за средствами для усиления иммунитета. А можно просто укрепить свой позвоночник!

Здоровый позвоночник = сильный иммунитет

Во многих оздоровительных методиках позвоночник считают фундаментом здоровья. В нем находится спинной мозг, через который органы и ткани тела связываются нервами с головным мозгом. Это относится и к основным тканям иммунитета — лимфоидным. Структурные изменения или смещения в позвоночнике нарушают эту связь, и орган или ткань страдает, вызывая дисбаланс всех систем организма.

В основе традиционной восточной медицины лежит работа с энергетическими каналами. А три основных проходят именно вдоль позвоночника. При лечении с помощью массажа и других процедур их проработке уделяется огромное внимание, ведь

от циркуляции энергии здесь зависит общее состояние здоровья, в том числе и иммунитет.

Поддерживать здоровье позвоночника помогают упражнения, направленные на сохранение гибкости и на улучшение кровоснабжения. Самые простые — это динамические скручивания лежа (комплекс «Крокодил») и упражнение «Кошка». Они направлены на растяжение позвоночника, улучшение кровообращения и имеют минимум противопоказаний. (Подробнее о них мы расскажем в следующем номере. — Ред.).

Наталья РАСПОПИНА, йогатерапевт, мастер тибетского массажа, специалист по традиционным системам оздоровления и Аюрведической медицине, г. Барнаул

Моя борьба с псориазом

Начало в № 21

В прошлом номере была опубликована история мужчины, который добился стойкой ремиссии псориаза, добавив к назначенному лечению рецепты народной медицины — «упаренный борщ», настой из трав для очищения организма. Свое мнение по поводу этой схемы высказывает кандидат химических наук, фитотерапевт Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва).

В целом подход читателя к лечению псориаза можно одобрить. Но с некоторыми моментами не могу согласиться.

«Упаренный борщ»: упаривание предполагает температурную обработку еды, связанную со снижением количества воды, то есть выпаривание на огне. В описанном же рецепте держать два часа в тепле борщ означает почти полностью лишиться продукт водорастворимых витаминов группы В и аскорбиновой кислоты, необходимых при данном заболевании.

Поскольку псориаз связан с аллергическими реакциями, исключаются соленые продукты, поэтому добавление соли и использование квашеной капусты нежелательно.



Лимонный сок полезен при лечении болезни только наружно, так как лимонная кислота, попав в желудок, вызывает его раздражение и усиление аллергической реакции. Тем более в таком количестве. Можно повредить слизистую оболочку желудка с образованием эрозии, а затем и язвы желудка.

Данный борщ, а также мята с тмином не способны восстановить микро-

флору кишечника, для этого нужны кисломолочные продукты с бифидо- и лактобактериями. Препараты на основе мяты нельзя принимать людям с пониженным артериальным давлением, варикозным расширением вен, геморроем. Избавиться от гельминтов и других паразитов можно натуральными средствами («тройчатка» — полынь, пижма, гвоздика; порошок грибов лисичек — о них не раз писали в «Докторе», применять по инструкции).

Для очищения организма рекомендуется периодически принимать энтеросорбенты, которые выводят из организма аллергены, токсины, обостряющие течение псориаза (например, на основе смектита — по одному-два порошка в день, растворив в воде, в зависимости от возраста и массы тела). Плюс, конечно, строгая диета, чтобы не провоцировать аллергические реакции, ведущие к обострению заболевания.

Терренкур: лечение ходьбой

Недавно услышали с женой про такой метод оздоровления, как терренкур — ходьба по определенному маршруту. Хотелось бы более подробно узнать, что это такое, получить практические советы.

Павел РОМАШЕВ, г. Никольск

Отвечает терапевт

Марина Александровна НЕФЕДОВА (г. Санкт-Петербург)

Терренкур — доступный каждому метод лечения системы кровообращения, костно-мышечной и нервной систем, органов дыхания с помощью дозированных пеших прогулок. Разберем подробно, что и как делать.

МАРШРУТ

Легкий — до 0,5 км.
Средний — 0,5-1,5 км.
Трудный — 1,5-3 км.

ТЕМП

Медленный — 60-80 шагов в минуту.
Средний — от 80 до 100 шагов.
Быстрый — более 100 шагов.

ОБСТАНОВКА

- Наиболее подходящее время для прогулки — утро, одежда — по сезону;
- местность привычная;
- желательно гулять по неасфальтированным дорожкам (подойдут тропинки в лесу, парке);

■ в маршруте должен быть небольшой подъем и спуск.

ДЫХАНИЕ

Равномерное, через нос (при вдохе — слегка расширять грудную клетку). Важно сочетать дыхание с темпом ходьбы. По ровной дороге примерно на два-четыре шага — вдох, на три-пять шагов — выдох, на подъеме на два-три шага — вдох, на три-четыре — выдох. Шаг на подъемах более короткий. Старайтесь делать остановки через равные промежутки на одну-три минуты. После ходьбы отдохните, посидев полчаса. Признак хорошей переносимости терренкура — ровное свободное дыхание, чувство легкости, приятная физическая усталость. Если появляется одышка, боли в области сердца, тяжесть в голове — значит, вы что-то сделали неправильно. При возникновении таких симптомов прогулку нужно прекратить.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ ПРОСТАТИТА

У меня простатит. Хочу применить такой рецепт, но прежде важно узнать мнение консультантов «Доктора». Луковую шелуху хорошенько промыть. 1 ст. сырья залить 1 л холодной воды, кипятить на малом огне не более пяти минут, после чего укутать и настоять час. Процедить и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч.л. три раза в день. Курс — месяц.

Валерий Н., г. Мозырь

Комментирует травница

Ольга Борисовна МОЛОСТОВА (г. Никольск)

Луковая шелуха при простатите — весьма распространенное средство. Она активизирует иммунитет, метаболизм в тканях, нормализует функцию половой сферы, очищает кровь и улучшает ее состав. При простатите луковый отвар помогает не только уменьшить риск рецидивов, но и предупредить развитие болезни. Однако для достижения эффекта необходимо отказаться от алкоголя, курения, увеличить двигательную активность, правильно питаться.

Свекольные пхали — для сердца!

После возвращения с Кавказа вдохновилась кухней горцев. Особенно меня подкупило то, что в своих блюдах они используют много овощей. Поэтому сегодня нас ждут овощные пхали.

Когда говорю друзьям, что мы ели пхали, следует вопрос: куда пхали? Так вот, не «куда», а «что»! Это необыкновенно вкусное блюдо грузинской кухни из разных трав и овощей. Его готовят в виде симпатичных шариков, украшая грецкими орехами и зернами граната.

Обычно пхали делают из любой съедобной травки типа крапивы, шпината, мангольда (лиственная свекла), даже молодой ботвы редиса. Но, к сожалению, сейчас не сезон. Поэтому наша основа — свекла и лук. Получается вариант недорогой закуски, которую, как в анекдоте, и подать не стыдно, и съесть — не жалко!

А еще такое кушанье помогает наладить работу сердечно-сосудистой системы. Микроэлементы, которые содержатся в свекле и других компонентах блюда, очень полезны для стабильной работы сердца.

Итак, запекаем свеклу средних размеров, чистим, нарезаем кубиками. Луковицу и два-три зубчика чеснока чистим и измельчаем. Промываем зелень (укроп и петрушку) и мелко нарезаем, измельчаем 100 г ядер грецких орехов.

Отправляем в блендер орехи, лук, чеснок, зелень, 2 ч.л. яблочного уксуса, пряности и соль. Перемалываем до однородной массы. Потом добавляем к ореховой смеси свеклу, три-пять листиков базилика (с ним особенно вкусно) и снова слегка измельчаем. Формуем шарики и украшаем их зернышками граната.

Вот вам и пхали, понимаешь ли!

Оксана МИЦКЕВИЧ,

диетолог, руководитель Школы природного развития, автор серии книг «Вкусное с пользой», г. Бобруйск

«Реальные истории излечения у святых мест»

Многие думают, что исцеление от православных святых в наше время — явление редкое и уникальное, а чудеса случались в те времена, когда жили избранные последователи веры, приравненные к лику святых. Но и сегодня, обращаясь к чудотворным иконам, святым источникам, участвуя в крестном ходе, страждущие получают исцеление по своей вере.

В новом выпуске «ДЭЗ» № 4 мы по крупицам собрали истории верующих, исцеление которых иначе как чудом не назовешь. Их рассказы вдохновляют, заставляют переосмыслить жизнь, укрепляют веру и вселяют надежду на лучшее.



«Наша кухня. Выпечка» № 11

- Блюдо номера. Пирожное «Эклер».
- На закуску. Турецкие пирожки «Эчпочмак», смаженки, хрустящие палочки к пиву и чесночные пампушки к борщу.
- К празднику. Пирог «Богатый» с мясом и овощами, закусочные капкейки и лимонные бары.
- Полезная выпечка. Пирог «Кудрявый», нежные сырники кексы.
- Сладкоежка. Морковный торт, булочки с ореховой начинкой, пирог «Сметанник» и другие десерты к чаю



«Сваты на пенсии» № 11

- Что предусматривает новая пенсионная реформа.
- Кто может обратиться за перерасчетом пенсии.
- Квасим капусту с медом и изюмом и солим сало сахарным способом.
- Природные антибиотики: сила выше, чем у таблеток.
- Почему нельзя смотреть в зеркало больше пяти минут.
- Вяжем головные уборы для нее и для него.
- Новые увлечения на пенсии — новичкам о спиннинге.



«Сваты на кухне» № 11

- Согреваемся в осенние деньки первыми блюдами: ароматным гороховым супом и сытный борщом.
- Хрустящая капуста в рассоле на закуску, крученики из свинины с бочковыми огурцами и грибной паштет.
- Нежные рубленые котлеты из курицы с сыром, тефтели из индейки, запеканка с грушей.
- Пирог из картофельного пюре с фаршем в виде улитки.
- Заготовим грибы всеми возможными способами.



«Золотые рецепты наших читателей» № 22

- Тема номера. «Мастер-классы от профи».
- Салаты и закуски. Паштет из зеленого горошка.
- Первые блюда. Тыквенный суп «Осенний марафон».
- Горячие блюда. «Веретено» — свиные ребрышки в тесте.
- Несладкая выпечка. Закусочные маффины с лисичками.
- Праздничный стол. Солим скумбрию в... морозилке.
- Сладкий стол. Кекс «Шоколадный вулкан».



Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Защита от инсульта.
- Сезонное. Чем грозит переохлаждение.
- Больной вопрос. Немеют руки: что делать.
- Питание и здоровье. Перхоть требует диеты: как бороться с себореей.
- Школа здоровья. «Три изюминки» для стройной фигуры.



Сегодня также вышли:

«Домашний», «Цветок», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Сваты на кухне», «Сваты на даче», «Сваты на пенсии», «Сваты», «Наша кухня. Выпечка», «Счастливая и красивая», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Реальные истории излечения у святых мест»

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



№ 22 (524), 20 ноября 2018 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Шеф-редактор
САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
12655 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»
63247 «Пресса России»
П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — **ООО «Толока в России»**
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена
Подписано в печать 9.11.2018 г. в 16.00

Тираж 122 400 экз.

Заказ № 6538
Отпечатан в ООО
«Типографский комплекс «Девиз»,
Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная,
д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы
ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет
4 декабря 2018 года

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

с дисплеем + ДУШ

2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.

Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб. 1290 руб.

Меряет температуру, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. На измерение достаточно потратить всего несколько секунд. Вы можете с лёгкостью измерять температуру на любом участке кожи. В инфракрасном градуснике нет стекла или ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. Также вы можете измерять не только температуру тела, но и других объектов. Это может быть смесь для кормления или вода в детской ванночке.

Степпер GymBit «Скандинавская ходьба»

4990 руб. 4490 руб.

Обеспечит тренировку «2 в 1»: кардионагрузку и проработку мышц, как у стандартного степпера, и имитацию занятий скандинавской ходьбой. Укрепляются мышцы живота, спины, пресса, ягодич. Сосудистая и дыхательная система за счет прилива крови и полноценного ритма дыхания тренируется, сосудистые стенки становятся более эластичными и прочными, поэтому рекомендован при варикозном расширении вен. В домашних условиях степпер для многих женщин – это способ борьбы с целлюлитом. Улучшает метаболические процессы в организме. Помогает в процессе реабилитации после инсульта восстановить нормальную координацию движений.

Матрас-топпер

с ортопедическим эффектом

90 x 200

2990 руб.

140 x 200

3390 руб.

160 x 200

3690 руб.



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Швейная мини-машинка

2790 руб. 1990 руб.

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. С этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



В ПОДАРОК «РУЧНАЯ ШВЕЙНАЯ МАШИНКА»

Мультилайсер «Китчен Мастер»

2500 руб. 1290 руб.

Мультилайсер (3 барабана в комплекте) Китчен Мастер схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковки продуктов. Мультилайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кружками и сохраняет их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.



Отпугиватель грызунов и насекомых

1 шт – 990 руб. 2 шт – 1490 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.



Новейший автоматический веник

1800 руб. 990 руб.

По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Веник работает без батареек или электричества. Прикасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.

990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом.

Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ



Набор посуды Kaiserhoff (Кайзерхофф)

(Германия)

4990 руб. 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходят для всех видов плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.



Мини-печь

3990 руб. 2990 руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. Вы сможете сварить и потопить каши из различных злаковых культур. Каши получаются ароматными и рассыпчатыми, запечь горшочки с овощным и мясным наполнением, испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие любимые сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели, сварит суп, приготовить запеканки различного содержания, равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн, посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи – традиционно вкусно, питательно и полезно!



Электропростынь

1990 руб. 1790 руб.

Электроплед

2990 руб. 2490 руб.

Дома, в квартире, в коттедже, на даче и на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Вы забудете о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром (1 коп. в час). Позволяет спать в помещении с температурой около 0 градусов. Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии. Покрывало из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше 3-4 месяцев в году! Отличный подарок для всей семьи! Сделано в России.



Массажный матрас с функцией подогрева



Устройство массирует биологически активные точки тела (плечи, живот, спина, поясница, ноги, ягодички), стимулируя кровообращение. Вы чувствуете, что напряжение уходит, а защитные функции организма активизируются. Если вы устали пить обезболивающие препараты или покупать дорогостоящие мази в аптеке от боли в спине и пояснице, то просто обязаны купить микрокомпьютерный массажный коврик!

Усилитель звука

1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.



Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).



Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70°C.



Нервущиеся японские колготки

(черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной прочностью и эластичностью. Прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 20.11.18 по 09.12.18 г. Реклама. ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адр. 115191, г.Москва, 2-я Рошинская ул., д.4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

12 февраля

ПОРЧА И СГЛАЗ:
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ



№1

«ПОРЧА И СГЛАЗ:
РЕАЛЬНЫЕ
ИСТОРИИ
ИСЦЕЛЕНИЯ»

№3: ШКОЛА САМОМАССАЖА

№4: НИ ХАО. СЕКРЕТЫ
ТРАДИЦИОННОЙ
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

7 мая

ЦЕЛЕБНЫЕ ЗАГОТОВКИ
ОТ «НАРОДНОГО ДОКТОРА»



№2

«ЦЕЛЕБНЫЕ
ЗАГОТОВКИ
ОТ «НАРОДНОГО
ДОКТОРА»

«Домашняя Энциклопедия здоровья»

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ:

12664 «КАТАЛОГ
на полугодие РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П2375 ... «Подписные издания»
на полугодие Официальный каталог
ФГУП «Почта России»,

П8089 на год.

Внимание!

Подписка на год

2019 в разгаре!

«Народный доктор. Спецвыпуск»

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«КАТАЛОГ **15593**
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», на полугодие

«Подписные издания» ... **П2405**
Официальный каталог
ФГУП «Почта России»,
на год **П8124**

29 января

Я ПОБЕДИЛ ПСОРИАЗ!
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ



№1

«Я ПОБЕДИЛ
ПСОРИАЗ!
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
ИСЦЕЛЕНИЯ»

18 июня

ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА



№2

«ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ
ИНСУЛЬТА»

№3: 50 РЕЦЕПТОВ ЦЕЛЕБНЫХ
НАСТОЕК И МАЗЕЙ

№4: МЕНЮ
для ЗДОРОВОЙ КОЖИ